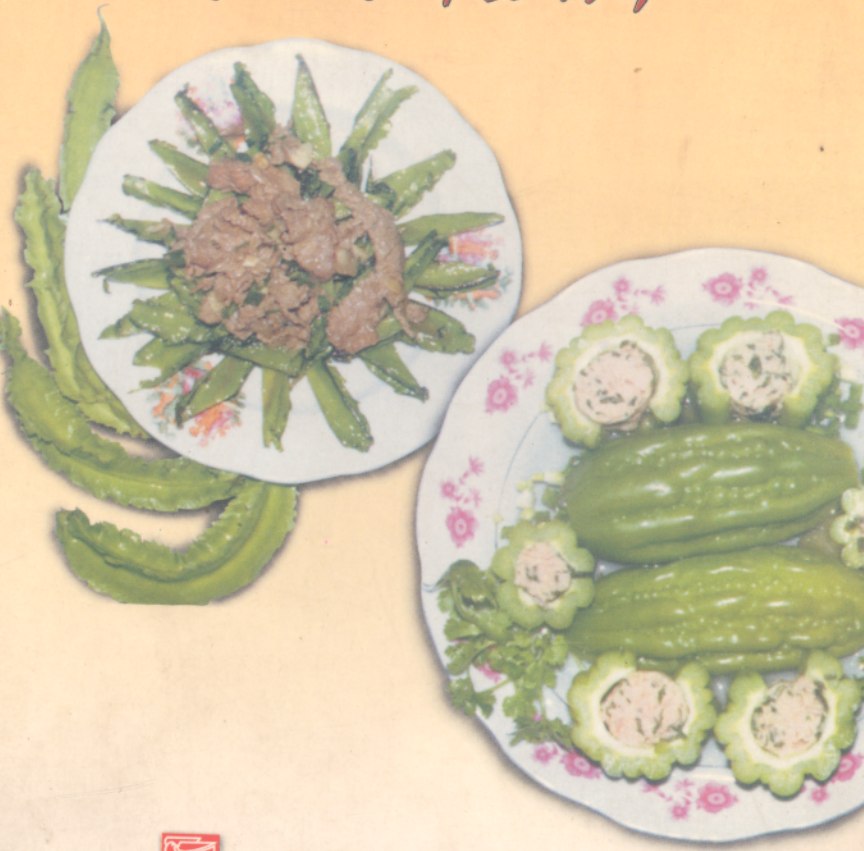
ĐỖ KIM TRUNG

Nấu ăn gia đình

(Miền Nam)



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NẤU ĂN GIA ĐÌNH
(Miền Nam)

ĐỖ KIM TRUNG

NẤU ĂN GIA ĐÌNH

(Miền Nam)

(In lần thứ 2)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

BỮA ĂN GIA ĐÌNH

Ăn uống là cơ sở của sức khỏe, là nhu cầu cần thiết trong đời sống hằng ngày của con người. Và trong dời sống xã hội ngày càng phát triển thì việc ăn no chưa đủ mà phải ăn như thế nào để cơ thể và trí óc được phát triển tốt, hầu tái tái tạo lại chất xám và sức khỏe để làm việc.

Để đáp ứng được yêu cầu trên, người nội trợ cần biết cách tổ chức bữa ăn gia đình, cách chọn lựa thực phẩm sao cho vừa đầy đủ chất dinh dưỡng vừa ngon miệng, và quan trọng nữa là phù hợp với ngân quĩ gia đình.

Muốn thế, chúng ta nên tính toán, làm các bữa ăn gia đình theo nguyên tắc sau:

Lập thực đơn:

Lập thực đơn cho từng bữa ăn, và thực đơn được dự trù cho 1 tuần với mục đích:

* Kiểm soát giá trị dinh dưỡng của từng bữa ăn: thực phẩm trong các bữa ăn nên thay đổi, đa dạng và phối hợp nhiều loại thực phẩm. Trung bình mỗi bữa ăn nên chọn tối thiểu 15 loại thực phẩm ở đủ 4 nhóm thực phẩm để bổ

sung cho nhau về mặt dưỡng chất.

Đồng thời các thực phẩm trong các bữa ăn phải được chọn lựa sao cho cân đối giữa năng lượng tiêu hao và năng lượng ăn vào phải phù hợp với tính chất lao động, giới tính và tuổi tác của từng thành viên trong gia đình. Ngoài ra thực phẩm trong các bữa ăn còn phải được chọn lựa điều độ theo tỷ lệ cung cấp năng lượng của các chất dinh dưỡng, để tránh gây ra một số bệnh do thừa chất này hay thiếu chất kia cho các thành viên trong gia đình.

* Theo dõi các món ăn trong các bữa ăn để không trùng nhau gây nhàm chán cho người ăn, và qua đó dự trù được thực phẩm sử dụng theo từng "mùa". Thực phẩm có theo mùa nào thức ấy vừa đầy đủ chất bổ vừa tươi ngon và rẻ tiền.

* Dự trù các loại lương thực, thực phẩm thiết yếu có thể tồn trữ được như: gạo, muối, nước mắm, đường, dầu ăn ... Nếu có điều kiện nên mua một lần vào đầu tuần hay đầu tháng để tiết kiệm thời gian và mua được với giá rẻ hơn mua lẻ.

Thực hiện món ăn:

Tổ chức một bữa ăn hoàn hảo, ngon miệng trong gia đình đối với người phụ nữ chính là một sắp xếp khoa học, sao cho bữa ăn được hoàn tất phù hợp với quĩ thời gian dành cho bếp núc và phù hợp với các phương tiện nấu nướng có sẵn

trong gia đình, hầu tiết kiệm được thời gian, nhân lực và ngân quĩ gia đình. Đồng thời phải lưu ý đến cách bảo quản tốt các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm để tránh hao hụt mất mát nhiều qua các khâu chế biến, kế đến là khâu đảm bảo vệ sinh cho các bữa ăn qua các thức ăn được chọn lựa kỹ càng, không gây bệnh, ngộ độc.

Không khí bữa ăn:

Trong cuộc sống bận rộn của nền kinh tế thị trường hiện nay, đa số các gia đình ở thành phố với các thành viên trong nhà có giờ giấc đi học hay đi làm đôi khi không trùng nhau, do đó bữa ăn gia đình thường bị xáo trộn. Vì thế vai trò của người nội trợ là phải khéo léo và tế nhị để sắp xếp và tổ chức hoàn hảo các bữa cơm của gia đình trong không khí ấm cúng thân thương, tạo cho mọi thành viên có một cảm giác gia đình là chỗ trú ngụ an bình nhất, êm ấm nhất. Bởi vì cuộc vui ở bất cứ nơi đâu cũng không bằng niềm vui sum họp gia đình vào bữa ăn tối với cơm nóng canh ngon, hợp khẩu vị, hợp vệ sinh, và được chia sẻ với người thân của mình những buồn vui, nhọc nhằn.

Đây là sợi dây vô hình liên kết chặt chẽ tình cảm của mọi người trong gia đình với nhau, đồng thời là một trong các yếu tố để đảm bảo hạnh phúc gia đình.

THỰC ĐƠN THƯỜNG NGÀY TRONG GIA ĐÌNH

(gợi ý)

Ngày	Buổi	
	Sáng	Chiều
Thứ hai	*-Tần ô nấu cá thác lác* *-Cải rổ xào tôm* *-Cá hường chiên sả ớt*	*-Bắp cải dồn thịt* *-Bò xào khoai tây* *-Sườn non ram mặn*
Thứ ba	*-Khổ qua dồn thịt* *-Củ sen xào thơm* *-Sườn cốt lết nướng*	*-Khoai mỡ nấu tôm tươi* *-Bông cải xào* *-Tôm rim*
Thứ tư	*-Giò heo nấu khoai cao* *-Đậu rồng xào* *-Hột vịt chiên nấm rơm*	*-Bí xanh nấu thịt* *-Giá xào huyết* *-Vịt kho gừng*
Thứ năm	*-Tàu hủ nấu canh hẹ* *-Khổ qua xào hột vịt* *-Thịt heo kho nước dừa*	*-Củ từ nấu tôm* *-Thịt bò xào thơm* *-Tôm càng kho*
Thứ sáu	*-Canh chua cá lóc* *-Đậu que xào trứng* *-Cá lóc kho nước dừa*	*-Canh bí đỏ* *-Thịt bò xào khoai tây* *-Thịt kho hột vịt*
Thứ bảy	*-Dưa hường nấu canh* *-Mực xào dưa leo* *-Thịt heo kho măng*	*-Giò heo nấu canh chua* *-Cải bó xôi xào thịt bò* *-Cá bống trứng kho nồi đất*

Ghi chú:

Tráng miệng: dùng các loại trái cây theo mùa và phù hợp với khẩu vị của các thành viên trong gia đình.

NGUYÊN TẮC CHUNG ĐỂ CHỌN LỰA THỰC PHẨM KHI ĐI CHỢ

Chọn lựa rau củ quả

- Căn cứ vào thời vụ, mùa nào thức nấy để mua được các loại rau củ quả vừa ngon vừa rẻ và đầy đủ chất bổ.

- Chọn các loại rau củ quả có màu xanh, tươi, màu sáng, còn nguyên không bị dập nát hay héo úa, các loại trái suông không có dấu tì vết.

Chọn, lựa 1 số loại thực phẩm động vật

- ***Thịt heo***: da mỏng, mỡ trắng, thịt nạc hồng tươi là thịt ngon, sờ vào thấy còn ấm và dính tay là thịt mới pha.

- ***Thịt bò***: sớ thịt mịn, màu đỏ hồng sờ vào thấy dính tay là thịt ngon. Thịt bò có mỡ vàng để phân biệt với thịt trâu có mỡ trắng và có sớ thịt to. Giữa các sớ thịt bò không có các chấm trắng, sợ thịt bị sán.

- ***Thịt gà, thịt vịt đã làm sẵn***: thịt tươi không có các vết bầm, không có mùi hôi và nhất là không bị bơm nước vào thịt cho nặng cân.

.Nếu mua gà còn sống nguyên con nên

chọn con lông mượt, mào đỏ, mắt trong, chân vàng, xách nặng tay, hậu môn nhỏ và khô là gà tơ không bệnh. Thịt gà mái ngon hơn thịt gà trống.

.Nếu mua vịt còn sống nguyên con: nên chọn vịt trống ngon hơn vịt mái (vịt trống không có tiếng kêu "cạp cạp" ầm ĩ) chọn con xách nặng tay, mỏ dẹp mềm có màu vàng nhạt và mọc đủ lông cánh là vịt ngon.

- ***Tôm:*** chọn tôm đầu mình còn dính chặt nhau, gạch tôm không bị chảy ra, không có mùi hôi, vỏ trong là tôm ngon. Nếu có điều kiện, nên chọn những con tôm còn sống, chưa ướp đá thịt thơm và dai ngon hơn.

- ***Cá:*** chọn con còn đang sống là tươi nhất. Nếu là cá biển nên chọn con có mang màu hồng tươi, mắt trồng, mình cứng vẩy còn dính chặt vào mình cá và không có mùi hôi là cá ngon. Nếu đi chợ buổi chiều không nên mua các loại cá, tôm biển ướp nước đá vì có thể các loại thực phẩm đó đã được giữ độ cứng và tươi bằng hóa chất có hại cho sức khỏe.

- ***Cua:*** nên chọn mua cua vào thời điểm các đêm không có trăng vì theo kinh nghiệm vào các đêm tối trời thì thịt cua mới chắc. Lật ngửa con cua lên, nhấn vào yếm cua thấy cứng là cua chắc, chọn con cua còn sống, không nên ăn những con cua đã chết thịt bở hôi vì dễ bị ngộ độc,

- ***Sò:*** chọn con còn sống, khi sò há miệng dụng nhẹ vào sò ngậm lại ngay.

- ***Ốc:*** chọn con còn sống, không có mùi hôi, và mày ốc nằm sát miệng là ốc mập.

- ***Trứng:*** ở phía đầu tròn to của trứng có 1 buồng khí, có thể soi lên ánh sáng để nhìn rõ, nếu buồng khí nhỏ là trứng mới, buồng khí to là trứng cũ. Hay thả trứng vào nước nếu trứng chìm là trứng mới, nếu nổi là trứng cũ.

Chọn lựa trái cây

Nên chọn lựa trái cây theo mùa và nên ăn trái cây vào giữa mùa trở đi. Vì từ giữa mùa trở đi trái cây vừa ngon vừa rẻ. Nên mua trái cây ở những hàng quen và uy tín để được đảm bảo chất lượng, nếu không vừa ý sẽ đổi lại. Vì khi mua trái cây người mua, thường dễ chọn lầm, chỉ người bán có kinh nghiệm mới không lầm.

Chọn đồ hộp

Trên các hộp thực phẩm thường có ghi chữ "date" và tiếp theo sau là ngày tháng năm, có nghĩa là ngày tháng năm giới hạn của hộp thực phẩm mà người tiêu dùng được phép sử dụng.

Nếu ngày mua hộp thực phẩm sau ngày ghi trên hộp thì gọi là đồ hộp đã quá đát (date) nghĩa là quá ngày giới hạn được phép sử dụng, thực phẩm không còn được đảm bảo tốt, nếu sử dụng có thể bị ngộ độc.

Chọn các hộp còn nhãn hiệu, không bị rỉ

sét móp méo. Không nên mua các hộp thực phẩm bị phồng ở 2 đầu hộp và không sử dụng các hộp thực phẩm khi khui ra có mùi không bình thường

Nên lưu ý đến hàng chữ DATE phải được in vi tính lên nắp hộp, không mua đồ hộp quá hạn sử dụng (quá đát), không mua các đồ hộp chỉ đóng dấu DATE vào nhãn hiệu, để phòng nhãn hiệu giả.

CHUYỆN VẶT TRONG BẾP

Khi làm bếp bạn có thể khó chịu vì một số vấn đề sau:

1. *Mùi tanh của cá tôm dính vào tay:*

- Rửa tay bằng xà bông cho sạch, lau khô rồi thoa tay bằng một lớp kem khử mùi (loại kem này có bán tại các quầy mỹ phẩm hay siêu thị).
- Rửa tay bằng bã cà phê hay bằng nước có pha oxy già.

2. *Mùi hành dính vào tay:*

- Rửa tay sạch, lau khô, vò trong tay 1 nắm lá ổi, lá trà hay bã cà phê rồi rửa tay lại.

3. *Mủ trái mít dính tay:*

- Chùi tay với một khăn lau thấm dầu ăn.
- Chà tay vào gạo.

4. *Mủ rau củ dính đen tay:*

- Chùi tay với nước cốt trái chanh pha với muối.

5. *Tay bị cay nóng vì ớt:*

- Rửa tay với rượu đế.
- Chà tay vào đường cát.

6. *Tay bị ngứa vì gọt củ khoai môn:*

- Ngâm tay vào nước nóng.

- Hơ tay trên lửa.
- Chà tay với miếng chanh.

7. *Khi chiên bị dầu mỡ văng phỏng tay:*

- Bỏ vào chảo dầu đang chiên ít muối, dầu mỡ sẽ không văng ra nữa.

8. *Ăn ớt bị cay:*

- Ngậm 1 ít nước ấm trong miệng đến khi nước nguội rồi nhả ra, ngậm lại nước ấm 2 đến 3 lần sẽ hết cay.
- Ngậm 1 ít muối ăn độ 2 phút, nhả ra xúc miệng lại.

9. *Xắt hành bị cay mắt:*

- Để lạnh các loại hành trước khi cắt sẽ không bị cay mắt.
- Để thật lạnh dao rồi mới cắt hành.

10. *Dao dính mùi hành:*

- Chà dao với 1 miếng cà rốt.

11. *Khử mùi tanh trong bếp khi chiên hay kho cá tôm:*

- Thắng cháy 1 ít đường trong chảo nhỏ, để trong bếp, mùi của đường cháy sẽ làm mất mùi tanh.

12. *Lửa bắt cháy trong chảo dầu chiên:*

- Hạ thấp lửa, đậy nắp chảo lại, lửa sẽ tắt.

13. *Luộc trứng không bị vỡ:*

- Bỏ vào nước luộc một ít muối.

14. *Thịt hầm mau nhừ:*

- Thả vào nồi thịt một ít vỏ du đủ xanh hay một vài miếng đu đủ xanh để cả vỏ.

15. *Chữa canh mặn:*

- Thả vào nồi canh một ít lát khoai tây chín gần ăn vớt ra.

- Thả vào nồi canh vài muỗng đậu hũ trắng, gần ăn vớt ra.

16. *Chữa nước lèo bị dục:*

- Lược lại, đem đun nóng rồi dánh tan 1 tròng trắng trứng quậy vào nồi, nước lèo nóng để sôi lược lại.

17. *Khoai tây chiên giòn:*

- Trong lúc thái cắt ngâm khoai vào nước có pha giấm, gần chiên vớt ra để thật ráo và lau khô, rưới vào khoai 1 lớp dầu ăn mỏng, sau đó đem chiên với dầu vừa nóng (không để dầu sôi) cho vàng vớt ra để ráo.

18. *Rau luộc xanh:*

- Nấu nước thật sôi với chút muối mới cho rau vào luộc vừa chín vớt ra.

19. *Nhổ lông vịt nhanh và không hôi lông:*

- Thả vào nồi nước sôi 1 chén tro bếp quậy tan trước khi nhúng vịt vào.

- Thả vào nồi nước sôi 1 cục vôi ăn trầu quậy tan và nhúng vịt vào để nhổ lông.

20. *Thịt luộc không bị đen khi vớt ra khỏi nồi luộc:*

- Khi vớt thịt ra khỏi nồi luộc, thả thịt vào 1 tô nước đun sôi để nguội có pha giấm hơi chua, khi thịt nguội vớt ra.

21. *Chả giò giòn lâu và vàng đều:*

- Gói chả giò với bánh tráng vàng, thoa bánh tráng với bia hay nước vôi ăn trầu (nước vôi lóng trong). Sau khi gói sắp chả giò vào rổ, không sắp chồng lên nhau, hong cho bánh tráng khô. Chiên chả giò với dầu ăn vừa nóng (không để dầu sôi)

1. MÓN MẶN

Cá hường chiên sả ớt

VẬT LIỆU:

- 4 con cá hường to bằng bàn tay hay 3 con cá đồng to
- 50g sả băm
- 1 muỗng xúp ớt băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Muối
- Đường, giấm, nước mắm
- Dầu ăn, 1 muỗng xúp bột nghệ
- 1 quả ớt chín + 3 tép tỏi
- 2 quả dưa leo

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá làm sạch, rửa sạch để ráo hay lau khô, dùng dao khứa xéo lên 2 bên mình cá mỗi bên 2 lát. Ướp cá với muối + bột nghệ + sả băm + ớt băm + tỏi băm, để 60phút cho cá thấm.

Nước mắm + nước đun sôi để nguội + đường + giấm tất cả hòa tan để được độ ½ chén và nêm vừa chua mặn ngọt. Ớt trái + 3 tép tỏi

băm nhuyễn rồi trộn chung với nước mắm pha chua ngọt dùng làm nước chấm.

Dưa leo: rửa sạch, gắn ăn xắt lát mỏng.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào (ước lượng dầu phải ngập cá), để sôi cho dầu thật nóng, cho cá vào chiên vàng hai mặt với lửa vừa, vớt ra rổ để cá ráo.

Trình bày:

Sắp cá ra đĩa, rưới vào cá ½ nước mắm chua ngọt. Dọn ăn kèm với dưa leo và chấm với ½ nước mắm chua ngọt còn lại nếu thấy lạt. Món này ăn với cơm nóng và là món ăn mặn trong bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cá chín vàng đều, không khét, thấm gia vị.

Nước mắm pha nêm vừa và không bị đắng.

Cánh gà chiên nước mắm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 600g cánh gà (độ 6 cái cánh)
- 1/3 chén nước mắm ngon
- 200g rau xà lách xoong
- 100g cà chua
- Dầu chiên
- 1 củ cà rốt
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Tiêu, muối, đường
- Giấm, chanh

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cánh gà: rửa sạch để ráo, dùng tăm nhọn xâm vào những chỗ dày thịt của cánh gà để khi ướp thịt dễ thấm. Ướp cánh gà với nước mắm + tiêu + hành tím băm + tỏi băm + đường, để 60phút cho thấm.

Xà lách xoong rửa sạch để ráo.

Cà chua rửa sạch xắt khoanh dày độ gần 1cm.

Cà rốt tỉa hoa xắt khoanh mỏng, nhồi sơ với muối cho mềm. Sả lại nước lạnh cho hết mặn,

vắt ráo ngâm giấm đường.

Muối + tiêu trộn đều khoảng 1 muỗng cà phê.

Chế biến:

Đặt chảo dầu ăn lên bếp (lượng dầu phải đủ ngập cánh gà), để dầu sôi cho cánh gà vào chiên vàng, gắp rá để ráo.

Nước mắm ướp gà cho vào chảo đun sôi để hơi cạn, cho cánh gà vào xốc đều cho thấm gia vị xong gắp cánh gà ra đĩa. Dùng kéo cắt miếng theo khớp của cánh gà.

Trình bày:

Sắp xà lách xoong ra đĩa, xung quanh cạnh đĩa sắp cà chua xắt lát, trên mặt xà lách sắp cánh gà.

Yêu cầu kĩ thuật:

Món này được dọn ăn với cơm như một món mặn.

Cánh gà thấm đều gia vị, không bị nát, còn nguyên da.

Nêm vừa ăn.

Thịt băm bao tàu hũ

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 3 miếng tàu hũ trắng
- 300g thịt nạc dăm
- 200g cà chua chín
- Dầu chiên
- Hành lá, ngò
- 2 muỗng xúp hành tím băm nhuyễn
- 2 muỗng xúp tỏi băm nhuyễn
- Tiêu, muối, đường.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tàu hũ rửa sạch, mỗi miếng cắt làm 4 rồi chẻ đôi theo bề dày của mỗi miếng tàu hũ nhỏ, để lên rổ cho ráo nước.

Thịt nạc dăm băm nhuyễn rồi cho cối giã sơ lại cho mịn. Ướp vào thịt tiêu + muối + 1 muỗng xúp hành băm + 1 muỗng xúp tỏi băm, để 20phút cho thấm.

Cà chua rửa sạch, cắt đôi vắt bỏ hột sau đó băm sơ cho hơi nát.

Hành lá + ngò: rửa sạch, chừa ít cọng ngò đẹp để trang trí còn lại xắt nhuyễn.

Chế biên:

Chia thịt thành nhiều viên, số viên thịt bằng số miếng tàu hũ. Đắp từng viên thịt lên miếng tàu hũ cho bám chắc, chiên vàng với lượng dầu ăn hơi nhiều, vớt ra để ráo.

Chế bớt dầu chiên tàu hũ còn lại ra chén, chỉ chừa lại độ 2 muỗng xúp, rồi cho 1 muỗng xúp tỏi băm + 1 muỗng xúp hành băm vào phi vàng, cho cà chua vào xào mềm nêm nếm vừa ăn, trộn hành lá + ngò xắt nhuyễn vào, nhắc xuống.

Trình bày:

Sắp tàu hũ đã chiên vàng ra dĩa, rưới nước xốt cà chua lên mặt, trên rải ngò cọng, dọn ăn với cơm. Đây là món ăn mặn trong bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nêm nếm vừa.

Đậu hũ giòn xốp, vàng đều không cháy.

Màu sắc đẹp.

Sườn cốt lết nướng

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 8 lát cốt lết mỏng (cottllet)
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp sả băm
- Tiêu, nước mắm, muối
- 2 muỗng xúp mật ong
- Dưa leo, 50g hành lá
- Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Sườn cốt lết: rửa sạch để ráo, đặt từng miếng lên thớt dùng dao bản lớn dập cho hơi bẹp xuống, ướp với tiêu + nước mắm + mật ong trộn đều, xong ướp tiếp hỗn hợp hành + tỏi + sả giã nhuyễn với một chút muối, để 60 phút cho thấm.

Hành lá rửa sạch để ráo, xắt nhuyễn xào với dầu ăn cho thơm.

Dưa leo rửa sạch, xắt mỏng.

Chế biến:

Đặt vỉ nướng lên bếp ga (loại vỉ nướng dùng cho bếp ga), hay có thể dùng vỉ lưới để nướng

trên bếp than cũng được. Đặt thịt lên vỉ nướng, trở đều 2 mặt cho miếng thịt vừa ráo nước thì gắp ra ngâm lại vào nước đã ướp thịt độ 2 phút, gắp thịt đặt lại lên vỉ nướng tiếp đến khi thịt chín vàng cả 2 mặt.

Trình bày:

Gắp sườn ra đĩa, có thể để nguyên miếng hay dùng kéo cắt thành từng miếng vừa ăn. Sắp dưa xắt mỏng xung quanh, trên mặt rải hành lá xào cho thơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

Sườn chín vàng đều, không bị cháy, không dai.

Sườn thấm gia vị.

Cá thu xốt cà chua

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 4 lát cá thu nặng độ 500g
- 300g cà chua chín
- 1 củ hành tây
- Rau xà lách
- Hành lá, ngò, ớt
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Dầu ăn, muối, tiêu
- Đường.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá thu: chọn mua khứa gần đuôi, đặc thịt không bị rỗng bụng khi bỏ phần ruột. Rửa sạch để ráo ướp với ½ muỗng xúp hành băm + ½ muỗng xúp tỏi băm + tiêu + muối, để 30phút cho thấm.

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi vắt bỏ hột rồi băm nhuyễn.

Hành tây: lột vỏ, rửa sạch xắt hột lựu.

Rau xà lách: lặt rửa sạch để ráo.

Hành lá + ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Ớt xắt lát.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với dầu ăn ước lượng ngập cá, để sôi cho cá vào chiên chín vàng 2 mặt vớt ra để ráo.

Chế bớt dầu chiên cá ra, chỉ chừa lại chừng 2 muỗng xúp. Cho cà chua vào xào mềm rồi cho vào độ ½ chén nước lã đảo đều cho sôi lại nêm với muối + đường cho vừa ăn. Tiếp tục cho hành tây + ½ hành ngò băm nhuyễn vào đảo đều và nấu sôi lại.

Trình bày:

Xếp cá ra đĩa, rưới xốt cà chua lên cá, rắc tiêu + hành ngò băm nhuyễn. Dọn ăn nóng với cơm. Món này là món ăn mặn trong bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cá không bị nát.

Xốt cà chua nêm vừa.

Cá cơm kho tiêu

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g cá cơm tươi
- Nước màu dừa, đường
- Tiêu, nước mắm, muối
- ½ chén nước dừa xiêm
- Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá cơm: ngắt đầu, rút bỏ ruột, rửa bằng nước muối cho sạch nhớt, rồi rửa lại bằng nước lạnh cho thật sạch, để ráo nước. Rải đều cá ra cái sàng đem phơi nắng độ 2 giờ cho cá se lại. Đem cá vào ướp với tiêu + nước mắm + đường + nước màu dừa, để 30phút cho thấm.

Chế biến:

Cho cá vào trong 1 cái nồi đất nhỏ, chú ý sắp cá cho nằm ngay ngắn, chế nước ướp cá vào và đậy nắp kín. Xong đặt nồi lên bếp nấu sôi vài dạo cho cá thấm gia vị, sau đó cho nước dừa xiêm vào (có thể thay thế nước dừa xiêm bằng nước cơm vo) đun nhỏ lửa cho đến khi nước cạn còn sền sệt, nêm lại vừa ăn với tiêu + nước mắm +

đường + chút dầu ăn, để sôi lại nhắc xuống.

Trình bày:

Gắp cá ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng hay cũng có thể ăn với cháo trắng. Đây là món ăn mặn trong bữa ăn hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cá chín nhưng không nát và có màu nâu vàng.

Thịt cá cứng thấm đều gia vị.

Hột vịt chiên nấm rơm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 4 hột vịt
- 150g nấm rơm búp
- 1 muỗng cà phê bột năng
- Hành lá, ngò, 2 củ hành tím, 2 tép tỏi
- Tiêu, nước mắm
- Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bột năng hòa với 1 chén nước.

Nấm gọt sạch chân, rửa sạch rồi thả vào nước bột năng có pha chút muối ngâm độ 10 phút vớt ra rửa sạch. Cắt nấm làm đôi ướp với chút tiêu + nước mắm cho thấm.

Hành lá + ngò: rửa sạch để ráo, chừa lại ít cọng ngò đẹp để trình bày, còn lại xắt nhuyễn với hành lá.

Hành tím + tỏi: lột vỏ rửa sạch băm nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để sôi phi thơm ½ hành và tỏi, cho nấm vào xào

nhanh tay vừa chín tới nhắc xuống, xúc nấm vào tô để nguội.

Đập trứng vào tô nấm + hành lá và ngò xắt nhuyễn + tiêu + nước mắm, rồi trộn thật đều.

Rửa thật sạch chảo, đặt lên bếp cho khô và nóng, cho dầu ăn vào (lượng dầu ăn phải đủ ngập trứng và nấm) phi thơm với hành tỏi rồi cho hỗn hợp trứng nấm vào dàn đều dày độ 1cm, đậy nắp chảo và để lửa nhỏ. Khi mặt dưới trứng vàng trở mặt trên xuống cho vàng đều 2 mặt, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc trứng ra đĩa, trên mặt rắc tiêu và rải ngò. Dọn ăn với cơm và chấm nước mắm ớt thái lát. Đây là món ăn mặn trong bữa cơm hàng ngày.

Bò kho

VẬT LIỆU:

- ½ kg thịt bò hay nạm bụng bò.
- Hành tỏi băm nhuyễn
- Hành lá, ngò gai
- Dầu ăn
- 1 củ gừng bằng ngón tay cái.
- 200g cà rốt
- 1 quả dừa xiêm
- Tiêu, muối, đường.
- 1 gói gia vị để nấu bò kho (mua ở hàng bán gia vị và đồ khô với số lượng vừa đủ ướp thịt).

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt bò rửa sạch, để ráo, thái miếng chữ nhật cạnh 3 x 4cm, ướp với tiêu + muối + hành tỏi băm nhuyễn + đường + gừng băm nhuyễn + gia vị để nấu bò kho, để 30 phút cho thấm.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch cắt khúc dài 4 cm xong chẻ làm 2.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp phi vàng hành tỏi cho thịt bò vào xào cho đến khi cạn nước cho thịt bò

vào nồi + nước dừa xiêm đun sôi với lửa riu riu, khi thịt mềm cho cà rốt vào nấu cho đến khi cà rốt mềm, nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống có thể cho thêm nước bột năng vào cho sánh. Rắc hành lá + ngò gai xắt nhuyễn lên mặt.

Nếu ăn kèm với bánh mì thì để nước sánh, khi ăn chấm muối tiêu chanh.

Nếu ăn kèm với bún thì để nước loãng và ăn kèm với giá, quế, ngò gai, rau om chấm với tương ớt xay.

Yêu cầu kỹ thuật:

Thơm ngon có mùi vị đặc trưng.

Thực phẩm mềm nhưng không nát.

Nêm nếm vừa.

Sườn xốt chua ngọt

VẬT LIỆU:

- 400g sườn non
- 300g cà chua chín
- 100g bột giòn
- 1 củ hành tây
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp bột năng
- Tiêu, muối, đường
- Dầu ăn
- 100g rau xà lách xoong, ngò.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Sườn non: rửa sạch chặt miếng vừa ăn, ướp với tiêu + muối + 1 muỗng xúp hành tím băm + 1 muỗng xúp tỏi băm, trộn đều để 30 phút cho thấm.

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi vắt bỏ hột băm nhuyễn.

Bột giòn hòa tan với nước cho sền sệt.

Hành tây: lột vỏ rửa sạch, xắt cọng nhuyễn.

Rau xà lách xoong: lặt rửa sạch để ráo.

Ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Sườn đã ướp cho vào nồi với ½ chén nước, luộc lửa nhỏ cho đến khi nước vừa cạn và sườn mềm, gắp ra đĩa để nguội. Nhúng sườn vào bột giòn đã pha nước đem chiên vàng.

Cà chua cho vào nồi đã luộc sườn xào chín nhừ rồi cho vào độ ½ chén nước đảo đều nấu sôi, nêm nếm muối + tiêu + đường cho vừa chua ngọt. Cho hành tây + vài muỗng nước bột năng vào quậy đều để nước xốt sánh lại, trộn ngò xắt nhuyễn vào và nhấc xuống.

Trình bày:

Xếp đều rau xà lách xoong ra đĩa, bên trên rau sắp sườn, khi gần ăn rưới xốt chua ngọt lên mặt sườn, dọn ăn với cơm nóng.

Yêu cầu kĩ thuật:

Sườn chín mềm, lớp bột giòn vàng.

Xốt chua ngọt nêm nếm vừa.

Cá bống trứng kho nồi đất

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g cá bống trứng
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Tiêu, muối, nước mắm ngon
- 100g thịt ba chỉ
- Đường, nước màu
- 2/3 chén nước dừa xiêm
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thắng nước màu: cho 2 muỗng cà phê đường + chút nước + 2 muỗng xúp dầu ăn vào nồi hay chảo nhỏ, quậy tan đặt lên bếp nấu với lửa liu riu cho đến khi đường có màu vàng nâu thì cho vào 2 muỗng xúp nước lã quậy tan đều, để sôi lại và nhắc xuống.

Tỏi băm phi vàng vớt ra để ráo.

Thịt ba chỉ rửa sạch, lọc bỏ da để làm món khác. Phần thịt xắt thành những cọng nhỏ cỡ ngón tay út, để lên bếp chiên cho ra mỡ và các cạnh thịt vàng sém.

Cá bống trứng: nên mua cá tươi còn nguyên

con không bị bể bụng (mua vào lúc sáng sớm). Cá mang về cho vào rổ, rắc vào ½ muỗng cà phê muối chà nhẹ cho chóc vẩy, sả nước cho sạch, làm như vậy thêm 1 lần nữa xong sả lại nước cho sạch muối, để thật ráo. Cho cá vào tô ướp với tiêu + đường + nước mắm + nước màu, trộn đều để 30 phút cho thật thấm.

Chế biến:

Cho cá đã ướp vào nồi đất đậy vung kín nấu sôi cho cá thấm. Cho nước dừa xiêm vào tiếp tục nấu sôi đến khi nước cạn độ ½ thì cho tiếp tỏi phi vàng + thịt ba chỉ vào tiếp tục nấu với lửa thật nhỏ. Khi thấy nồi cá gần cạn nước nêm lại với đường + nước mắm cho vừa ăn, để sôi lại đến khi nước cạn còn ít ở đáy nồi là được, rắc tiêu và nhắc xuống.

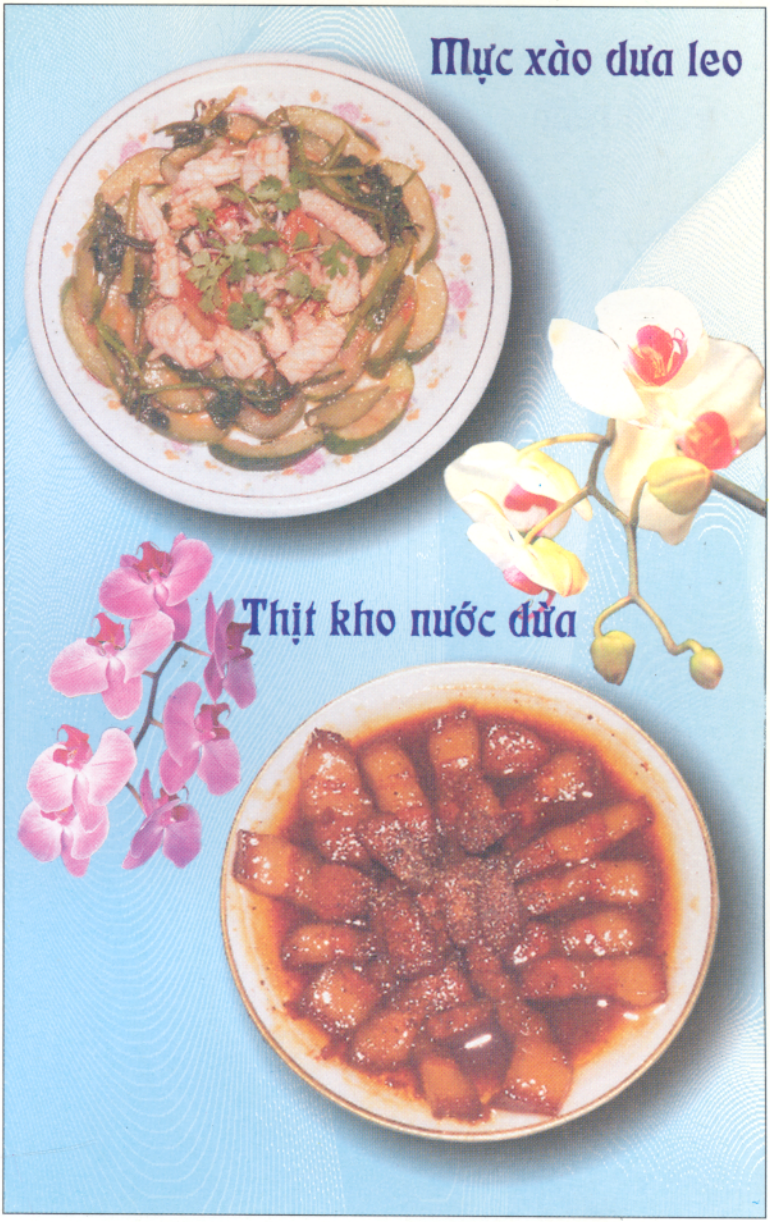
Trình bày:

Bày cá ra đĩa, dọn ăn với cơm. Đây là món ăn mặn trong bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cá thấm đều gia vị, có màu vàng nâu và thơm ngon.

Cá hơi khô và cứng, không bị nát, không có mùi tanh.


Mực xào dưa leo
Thịt kho nước dừa

Sườn ram

Dưa cải nấu canh sườn

Cá rô kho tộ

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g cá rô con cỡ bằng 2 ngón tay
- 50g dầu ăn
- 2/3 chén nước dừa xiêm
- 2 muỗng xúp nước màu dừa
- Tiêu, muối, nước mắm
- Đường
- Dưa leo, ớt trái

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá rô: đánh vảy, bỏ mang, dùng kéo để mổ cá bỏ ruột, rửa sạch nhớt với muối, để ráo ướp với nước mắm + đường + tiêu + 2 muỗng xúp nước màu dừa, để 60 phút cho cá thấm và cứng thịt.

Ớt: xắt lát.

Dưa leo: xắt khoanh.

Chế biến:

Cho cá vào tô bằng đất có nắp đậy rồi đặt lên bếp với lửa vừa. Nấu đến khi nước gần cạn thì cho nước dừa xiêm (hay nước đun sôi vào, không được cho nước lạnh vì sẽ làm cá bị tanh) vào sâm sấp mặt cá,cho ớt vào. Tiếp tục nấu với

lửa liu riu và đậy nắp cho cá nhừ xương và nước sắc lại còn sền sệt là được. Cho dầu ăn vào cho cá được bóng đẹp, nêm lại cho vừa ăn rồi nhấc xuống.

Trình bày:

Để tô cá vào đĩa, rắc thêm tiêu, dọn ăn nóng với cơm. Đây là món ăn mặn trong bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cá kho có vị mặn ngọt đậm đà, thịt cá cứng và bùi, mùi thơm ngon và có màu nâu đẹp.

Cá nục kho cà

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- ½ kg cá nục tươi
- 300g cà chua chín
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- 2 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp bột năng
- 1 muỗng xúp hột điều dầu
- 1 trái dừa xiêm lấy nước
- Tiêu, muối, dầu ăn, đường
- 1 quả ớt đỏ, ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá nục: chọn con còn tươi có mang đỏ, mắt trong thịt cứng và chưa bị bể bụng. Cắt bỏ đầu và ruột cá, rửa sạch trong ngoài để ráo nước. Ướp với tiêu + muối + ½ hành tím băm + ½ tỏi băm + 1 muỗng xúp dầu ăn, để 30 phút cho thấm.

Cà chua: rửa sạch cắt đôi vắt bỏ hột, băm hay xay nhuyễn.

Ớt trái: bỏ hột băm nhuyễn.

Hột điều dầu: thắng với 5 muỗng xúp dầu ăn rồi lược bỏ hột.

Bột năng hòa tan với chút nước.

Chế biến:

Cách làm xốt cà chua: đặt chảo lên bếp với 3 muỗng xúp dầu ăn phi thơm ½ hành băm + ½ tỏi băm còn lại, cho cà chua băm vào xào cho nhừ nêm tiêu + muối + đường + ớt băm vào để sôi cho cà thật nhừ và vị vừa ăn.

Xếp cá vào nồi loại có nắp đậy thật kín (có thể dùng nồi áp suất), cho xốt cà + nước dừa xiêm vào đậy nắp thật kín. Đặt lên bếp nấu lửa lớn đến khi sôi hạ lửa nhỏ liu riu cho nước cạn từ từ và cá mềm cả xương, nước cạn còn sâm sấp là được. Nêm lại vừa ăn rồi cho vào vài muỗng xúp nước bột năng cho sánh.

Trình bày:

Để cá thật nguội, sắp cá ra đĩa trên rải nước xốt và ngò. Dọn ăn với bánh mì và muối tiêu chanh.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cá có mùi thơm, không tanh.

Cá còn nguyên con không nát nhưng xương và thịt mềm, màu đỏ đẹp.

Sườn non ram mặn

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g sườn non
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- ¼ chén nước dừa xiêm
- Tiêu, muối, nước mắm
- Đường,
- Dầu ăn, dưa leo

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Sườn non: rửa sạch chặt miếng vừa ăn, ướp với tiêu + đường + muối + ½ muỗng xúp tỏi băm + ½ muỗng xúp hành tím băm, để 30 phút cho thấm.

Dưa leo: rửa sạch để ráo, gắn ăn xắt mỏng

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 4 muỗng xúp dầu ăn phi thơm ½ hành băm + tỏi băm còn lại để sườn vào chiên vàng gắp ra để ráo. Chế hết dầu trong chảo ra, cho nước dừa xiêm vào chảo nấu sôi cho sườn đã chiên vào, để lửa liu riu và hớt bọt thường xuyên cho nước trong. Nước cạn thịt có

màu vàng nâu, nêm lại vừa ăn và nhắc xuống

Trình bày:

Sắp sườn ra đĩa, rắc tiêu lên mặt, dọn ăn với cơm và ăn kèm dưa leo xắt mỏng.

Yêu cầu kĩ thuật:

Sườn mềm, không bị nát, không có nước, màu đẹp vị mặn hơi ngọt.

Cá linh kho thơm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g cá linh
- ¼ trái thơm chín
- ½ chén nước dừa xiêm
- Dầu ăn
- ½ muỗng xúp hành tím băm
- ½ muỗng xúp tỏi băm
- Nước mắm, tiêu, đường
- Hành lá, ớt, nước màu

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá linh: mua con còn tươi và chưa bị dập mật mới không bị đắng khi kho, chọn con to cỡ 2 ngón tay. Làm sạch cá, để nguyên vẩy, rửa sạch ướp với nước màu + tiêu + nước mắm, để 30 phút cho thấm.

Thơm: bỏ cùi, xắt miếng nhỏ như ngón tay dài 3 cm.

Hành lá: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Ớt: xắt lát.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn

phi thơm hành tỏi, cho thơm vào xào chín. Cho ½ thơm đã xào vào lót đáy nồi, xếp cá linh đã ướp vào nồi rồi rải ½ thơm còn lại lên mặt. Đặt lên bếp nấu sôi cho cá thơm và thấm gia vị, rồi cho nước dừa xiêm vào cho ngập cá và hạ lửa liu riu. Đun đến khi thấy nước dừa cạn còn độ ½ thì nêm nếm lại vừa ăn, rắc ớt + hành lá vào để sôi lại và nhắc xuống.

Trình bày:

Gắp cá ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm.

Cá mềm, không nát, vị mặn hơi chua ngọt.

Cá bống kèo kho

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g cá bống kèo
- 2/3 chén nước dừa xiêm
- 50g rau răm
- Tiêu, nước mắm ngon
- Giấm, đường, nước màu
- Dầu ăn, ớt trái

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá bống kèo: chọn con còn sống to đều nhau, nhờ người bán chà nhớt, cắt vi, cắt kỳ cá. Mang về rửa lại với giấm cho sạch nhớt rồi rửa lại bằng nước lạnh để ráo. Xong ướp vào cá nước màu + đường + tiêu + nước mắm, để 30 phút cho thấm.

Rau răm: rửa sạch, lặt lá để riêng, phần cọng cắt khúc 1 cm để riêng.

Ớt trái: rửa sạch, xắt lát mỏng.

Chế biến:

Lót cọng rau răm ở đáy nồi xếp cá lên trên, đặt nồi lên bếp nấu sôi cho cá thấm gia vị, sau đó chế nước dừa xiêm vào, khi sôi lại hạ lửa

liu riu. Khi nước trong nồi cạn còn ½ là được, nêm lại vừa ăn, rải lá rau răm lên trên đậy nắp kín nhắc xuống.

Trình bày:

Gắp cá ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cá có màu vàng nâu, thịt cá săn cứng không nát và thơm mùi rau răm.

Mắm lóc chưng thịt ba chỉ

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g mắm cá lóc
- 200g thịt ba chỉ
- 1 củ gừng non cỡ 2 ngón tay cái
- Tiêu, ớt trái
- Dưa leo hay đậu rồng non
- 4 củ hành tím, 4 tép tỏi
- Dầu ăn, đường

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mắm: rửa sạch với nước nóng, để ráo. Ướp tiêu + đường, để thấm.

Thịt ba chỉ: lọc bỏ da, xắt sợi như ngón tay út dài 3 cm, ướp với tiêu để thấm.

Gừng: rửa sạch gọt vỏ, xắt sợi nhỏ.

Ớt trái: xắt lát mỏng.

Hành tím + tỏi: lột vỏ rửa sạch, xắt lát mỏng, phi vàng với dầu ăn, vớt ra để ráo.

Dưa leo hay đậu rồng: rửa sạch để ráo.

Chế biến:

Sắp vào đáy tô ½ gừng + ½ thịt ba chỉ rồi đặt miếng mắm lên, trên mặt mắm để vào ½

hành tỏi đã phi vàng + ½ ớt xắt lát + chút đường + trên cùng để ½ gừng + ½ thịt ba chỉ còn lại, rồi rắc hết chỗ hành tỏi phi vàng còn lại lên thịt, đậy kín tô đặt lên bếp chưng cách thủy độ 30 phút là được, nhấc xuống để nguội.

Trình bày:

Dọn mắm ăn với cơm nóng, ăn kèm với dưa leo hay đậu rồng non, hoặc có thể ăn với rau sống.

Yêu cầu kĩ thuật:

Mắm thơm mùi đặc trưng.

Không quá mặn, và thấm gia vị.

Mắm chưng hột vịt

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g mắm cá linh
- 3 hột vịt
- 200g thịt ba chỉ
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- ½ muỗng xúp ớt băm
- Dầu ăn, tiêu
- Ngò, dưa leo, ớt trái.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mắm băm thật nhuyễn, có thể xay.

Thịt ba chỉ lọc bỏ da, băm nhuyễn.

Hột vịt: 2 trứng đập vào 1 chén, 1 trứng đập lấy tròng đỏ để riêng.

Ngò: rửa sạch.

Dưa leo rửa sạch gần ăn xắt mỏng.

Hành tím băm + tỏi băm phi vàng vớt ra để ráo.

Chế biến:

Trộn chung mắm + thịt băm + 2 hột vịt + 1 tròng trắng hột vịt + hành tím phi vàng + tỏi phi

vàng + tiêu + ớt băm + đường cho thật đều. Xong đổ vào các chén ăn cơm, đem chưng cách thủy cho chín. Dùng đũa xâm vào giữa chén mắm, rút đũa lên thấy khô và chỗ xâm không thấy nước trào lên là mắm đã chín, thoa tròng đỏ hột vịt lên mặt các chén mắm, lúc này không đậy nắp xửng để màu tròng đỏ vàng đẹp và không bị trắng, nhấc xuống để nguội.

Trình bày:

Sắp mắm ra đĩa, trên mặt rải ngò và xếp đều ớt xắt lát. Món này ăn với cơm và dưa leo xắt mỏng, có thể ăn kèm với rau sống.

Yêu cầu kĩ thuật:

Mặt mắm có màu vàng tươi, vị vừa ăn và thơm ngon.

Thịt gà xào sả ớt

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g thịt gà
- 4 củ hành tím
- 4 tép tỏi
- 4 tép sả cây
- 1 quả ớt sừng
- Dầu ăn
- Nước mắm, đường.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Nên mua gà ta thịt mới không bở, nên chọn thịt đùi. Rửa sạch để ráo, chặt miếng vừa ăn ướp với nước mắm + đường để thấm.

Hành tím + tỏi: lột vỏ băm nhuyễn.

Sả cây: lột vỏ, rửa sạch, bào mỏng rồi băm lại cho nhuyễn.

Ớt: bỏ hột băm nhuyễn.

Chế biến:

Dặt chảo lên bếp với 4 muỗng xúp dầu ăn, cho sả vào xào hơi tái, cho tiếp hành tỏi vào xào chung để nhỏ lửa đến khi thấy hơi vàng nhắc xuống, cho ớt băm vào trộn chung. Cho thịt gà đã

ướp vào chảo sả ớt trộn đều, đặt lên bếp xào nhanh tay với lửa lớn cho thịt săn lại, hạ lửa thấp đảo đều cho đến khi thịt gà chín đều, thấm gia vị và ráo nước là được, nêm lại vừa ăn và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc thịt gà ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm.

Thịt giò heo kho măng

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g thịt giò heo lóc xương
- 200g măng
- Dầu ăn
- ½ chén nước dừa xiêm
- Nước màu, đường
- Nước mắm, tiêu
- Hành lá, ½ muỗng xúp hành tím băm nhuyễn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hành lá: rửa sạch, xắt nhuyễn phần lá, đầu hành sau khi xắt nhuyễn đem giã lại để ướp thịt.

Thịt giò heo: mua phần trên của giò heo là phần có nhiều thịt, lóc lấy xương để nấu nước lèo, phần thịt có gân nên kho với măng rất giòn và ngon (có thể kho với thịt đùi hay thịt ba chỉ cũng rất ngon). Thịt cạo rửa sạch để ráo, xắt cọng dài 3cm ngang to bằng ngón tay, ướp với nước mắm + đường + đầu hành giã nhuyễn.

Măng tươi: mua loại miếng, rửa sạch để ráo

xắt cọng như thịt ba chỉ. Luộc chín trút ra rổ, để ráo, ướp với chút nước màu + nước mắm để cho thấm.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để nóng, cho hành tím băm vào phi vàng rồi cho măng vào xào sơ, cho tiếp thịt vào trộn đều, để sôi lại với lửa nhỏ cho măng và thịt thấm đều gia vị. Cho vào nồi thịt độ ½ chén nước dừa xiêm đun nhỏ lửa đến khi thịt và măng vừa mềm, nêm lại với nước mắm và đường vừa ăn, nhắc xuống rắc hành lá xắt nhuyễn vào trộn đều.

Trình bày:

Múc thịt kho măng ra đĩa, trên mặt rắc tiêu. Dọn ăn nóng với cơm.

Cá lóc kho nước dừa

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 4 lát cá lóc dày 1,5 cm
- 2/3 chén nước dừa xiêm
- Dầu ăn, nước màu dừa
- Nước mắm, đường
- 1 quả ớt sừng, muối, tiêu
- 2 củ hành tím.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá lóc: món cá lóc kho thường ăn kèm với canh chua cá lóc, nên để kinh tế người ta thường mua 1 con cá lóc nặng độ 800g cho cả 2 món. Cá khi mua nên nhờ người bán làm sạch, đem về rửa sạch cạo bỏ đường máu tanh ở 2 bên xương sống, rửa sạch để ráo.

Cắt đầu và đuôi cá ướp gia vị để nấu canh chua. Mình cá cắt thành từng lát dày 1,5 cm để kho. Ướp các lát mình cá với muối + nước màu + đường + tiêu + ớt giã nhuyễn để 30 phút cho thấm và cứng cá.

Hành tím xắt lát mỏng phi vàng với dầu ăn cho thơm.

Chế biến:

Để cá vào nồi nấu sôi độ 5 phút với lửa nhỏ cho cá thấm gia vị, chế nước dừa xiêm vào cá tiếp tục nấu với lửa nhỏ cho đến khi cạn còn độ ½ . Nêm nếm lại cho vừa ăn, cho hành phi và dầu ăn vào nồi, nhắc xuống.

Trong khi kho cá không dùng đũa để trở cá vì dễ làm cá bị nát. Muốn cá thấm đều thì dùng quai nồi lắc qua lại nhẹ tay cho đều.

Trình bày:

Gắp cá ra đĩa, chế nước kho lên cá. Dọn ăn nóng với cơm và canh chua cá lóc.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cá có màu nâu đẹp, thịt dai không bị bể nát.

Nước kho vị đậm đà mặn ngọt.

Thịt kho nước dừa

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g thịt đùi sau
- 2/3 chén nước dừa xiêm
- Nước màu
- Nước mắm, đường, tiêu

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt heo: chọn mua thịt đùi sau có mỡ trắng da mỏng phần thịt nạc có màu hồng, thịt, mỡ và da dính liền nhau mới là thịt ngon. Thịt cạo da rửa sạch để ráo, cắt miếng vừa ăn, ướp với nước mắm + đường + nước màu để thấm.

Chế biến:

Nước dừa xiêm cho vào nồi đặt lên bếp nấu sôi, cho thịt vào nồi lúc nước đang sôi, nấu cho sôi lại, hạ lửa nhỏ để liu riu đến khi nước cạn còn độ 1/3, thịt vừa mềm, nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc thịt ra đĩa, trên mặt rắc tiêu. Dọn ăn với cơm nóng và ăn kèm với dưa giá hay dưa chua.

Yêu cầu kĩ thuật:

Thịt có màu nâu bóng, chín mềm.

Thấm gia vị, nêm vừa ngọt mặn đậm đà.

Thịt kho hột vịt

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g thịt đùi sau (thịt heo)
- 5 hột vịt (hay 20 trứng cút)
- 2/3 chén nước dừa xiêm
- Nước màu, nước mắm
- Đường, dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt heo: có thể dùng thịt ba chỉ hay thịt đùi của heo. Nếu mua thịt đùi nên chọn thịt đùi sau vì nạc nhiều và các phần mỡ thịt da liền nhau không bời rời. Thịt cạo rửa sạch xắt miếng vừa ăn ướp với nước mắm + đường + nước màu để cho thấm.

Hột vịt hay trứng cút luộc chín với nước có pha muối, lấy ra ngâm nước cho nguội lột vỏ rửa sạch để ráo.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với nhiều dầu ăn (ước lượng dầu ăn phải ngập trứng) để sôi thả trứng vào chiên vàng phần tròng trắng, vớt ra để ráo.

Cho thịt vào nồi đặt lên bếp với lửa lớn,

nấu sôi cho thịt thấm gia vị, chế nước dừa xiêm vào nấu sôi lại cho trứng vào nấu tiếp với lửa liu riu đến khi nước cạn còn độ ½ nêm nếm lại vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

Xếp thịt và trứng ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng. Ăn kèm với dưa giá hay dưa cải chua.

Tôm càng kho

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g tôm càng loại vừa
- Tiêu, muối, nước mắm, đường
- 2 củ hành tím
- Dầu ăn
- 1/3 chén nước dừa xiêm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tôm: nên mua con còn thật tươi, vỏ có màu xanh trong, đầu và mình dính liền nhau, ngon nhất là tôm còn đang sống thì thịt tôm thơm và dai. Tôm loại ướp nước đá thịt bở và tanh giá tiền rẻ hơn tôm còn sống. Tôm mua về rửa sạch dùng kéo cắt bỏ râu chân và phần nhọn trên đầu sát mắt tôm, lột bỏ vỏ. Nặn gạch ở đầu tôm vào chén, dùng dao xẻ lấy bỏ chỉ đen ở lưng tôm. Ướp vào tôm tiêu + nước mắm + đường + hành tím băm nhuyễn.

Chế biến:

Xếp tôm vào nồi với nước ướp tôm + 2 muỗng xúp dầu ăn đặt lên bếp kho với lửa liu riu cho sôi độ 5 phút để tôm thấm gia vị, chế nước

Bông cải xào

Canh chua cá lóc

Canh khoai mỡ tôm tươi

Cá hường chiên sả ớt

dừa xiêm vào nấu sôi cạn còn độ ½, nêm lại gia vị như nước mắm + đường + muối + tiêu cho vừa ăn nhắc xuống.

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm ½ hành tím băm, cho gạch tôm vào quậy tan nêm lại chút tiêu và đường để sôi, chế tất cả vào nồi tôm kho. Rồi đặt nồi tôm lên bếp để lửa thật nhỏ cho sôi lại và tôm có màu đỏ gạch.

Trình bày:

Múc tôm ra đĩa với nước kho tôm, rắc tiêu lên mặt. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

Tôm chín thịt dai săn chắc, có màu đẹp.

Nêm vừa ăn với vị ngọt mặn đậm đà.

Tôm rim

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị chơ 4 người)

- 300g tôm trứng
- 150g thịt ba chỉ
- Tiêu, muối, nước mắm, đường
- Dầu ăn
- 1 muỗng xúp hành tím băo

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tôm chọn con vừa và đều nhau, vỏ tôm có màu xanh trong, đầu và mình dính chặt nhau và bụng mang đầy trứng. Rửa sạch tôm, dùng kéo cắt bỏ râu, đuôi, chân và phần nhọn của đầu tôm. Ướp tôm với tiêu + nước mắm + đường để thấm.

Thịt ba chỉ: rửa sạch, lạng bỏ da, xắt miếng vuông nhỏ (xắt hột lựu lớn).

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành tím, cho thịt ba chỉ vào đảo đều với lửa nhỏ cho thịt ra bớt mỡ và vàng đều các cạnh. Cho tôm vào chảo thịt trộn đều, đảo đều tay với lửa vừa cho cạn nước, nêm lại cho vừa ăn,

tiếp tục đảo cho cạn hết nước, tôm trong lại rồi nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc tôm ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng.

Yêu cầu kĩ thuật:

Tôm và thịt thấm đều gia vị, có màu đẹp.

Nêm có vị mặn ngọt nhưng không mặn lắm.

Hột vịt muối chưng thịt

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 3 hột vịt muối
- 100g thịt nạc dăm
- 100g củ sắn
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- Tiêu, đường

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hột vịt muối rửa sạch, đập riêng từng trứng vào chén nhỏ để xem trứng có bị hư không, rồi mới cho vào tô lớn và dằm nát tròng đỏ (nếu sợ mặn thì bỏ bớt 1 tròng trắng).

Thịt nạc dăm: rửa sạch băm nhuyễn.

Củ sắn bào mỏng, xắt sợi nhỏ băm nhuyễn, vắt bỏ nước.

Chế biến:

Trộn chung trứng + thịt băm + củ sắn + tiêu + hành tím băm + đường cho thật đều.

Cho tất cả hỗn hợp trên vào tô đem hấp cách thủy cho chín. Dùng tăm hay dũa xâm vào giữa tô chả, rút ra nếu thấy khô là trứng chín. Lấy ra để nguội trút vào đĩa.

Trình bày:

Dọn ăn trong bữa cơm hàng ngày như món ăn mặn, ăn kèm với dưa leo và nước tương.

Vịt kho gừng

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g thịt vịt
- 50g gừng non
- ¼ chén rượu đế
- Hành lá
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- Nước mắm, tiêu, muối
- Đường, dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Gừng: rửa sạch, gọt vỏ xắt sợi nhuyễn, dùng 1/3 gừng băm cho thật nhuyễn hòa vào rượu đế để rửa thịt vịt, 2/3 còn lại để nguyên sợi ướp vào thịt vịt.

Hành lá: rửa sạch xắt nhuyễn.

Thịt vịt: có thể làm nguyên con vịt lấy ¼ phía đùi để kho còn lại để chế biến vài món khác. Hoặc mua thịt vịt làm sẵn ngoài chợ với lượng như trên. Thịt vịt rửa sạch chà sơ trong ngoài với rượu gừng để độ 5 phút rồi sả lại cho sạch với nước lạnh để ráo và chặt miếng vừa ăn. Ướp vào thịt vịt tiêu + nước mắm + gừng xắt sợi + 1 muỗng xúp hành tím băm + chút đường, để 30 phút cho thấm.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm 1 muỗng xúp hành tím, cho thịt vịt vào xào săn rồi chế nước sôi vào cho ngập thịt, nấu với lửa nhỏ và đậy nắp cho đến khi thịt mềm và nước cạn còn độ một nửa, nêm nếm lại và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc vịt kho gừng ra tô, dọn ăn nóng với cơm.

Dưa hường kho cá

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g cá rô mề
- 3 quả dưa hường nhỏ
- 1 quả ớt, hành lá
- 1chén nước dừa xiêm
- Dầu ăn
- Tiêu, muối, nước mắm, đường
- Nước màu dừa

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá rô: đánh vảy, mổ bỏ ruột, mang, vi, kỳ, rửa sạch với muối cho hết nhớt, để ráo. Ướp với tiêu + nước mắm + nước màu dừa + ớt giã + hành giã + đường, để thấm.

Dưa hường: rửa sạch để cả vỏ cắt thành 6 đến 8 miếng.

Ớt: bỏ hột giã nhuyễn để ướp cá.

Hành lá: rửa sạch phần lá xắt nhuyễn để riêng, phần cọng xắt và giã nhuyễn để ướp cá.

Chế biến:

Xếp cá vào nồi đặt lên bếp với lửa lớn nấu sôi cho cá thấm gia vị, cho nước dừa vào nấu sôi

với lửa vừa để sôi độ 3 phút, cho dưa hường vào nấu chín dưa, nêm lại vừa ăn. Rồi cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn + hành lá vào và nhắc xuống.

Trình bày:

Sắp cá và dưa ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng. Cá chín tới và thấm gia vị, cá còn nguyên con không bị nát. Đưa chín tới và thấm gia vị, kho không mặn lắm.

Tàu hũ dồn thịt

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 4 miếng tàu hũ trắng loại lớn
- 100g thịt nạc dăm
- 3 tai nấm mèo
- 1 lọn bún tàu nhỏ
- Nước tương
- 2 củ hành tím
- Hành lá, ớt trái
- Tiêu, muối, đường
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt nạc dăm: rửa sạch băm nhuyễn.

Nấm mèo: ngâm nước nóng cho nở, rửa sạch xắt nhuyễn.

Bún tàu: ngâm nước cho mềm, xắt nhuyễn.

Hành tím: lột vỏ, băm nhuyễn.

Hành lá: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Ớt trái: xắt lát.

Tàu hũ: rửa sạch, để ráo, xắt đôi mỗi miếng. Dùng muỗng khoét chính giữa miếng tàu hũ 1 lỗ sao cho cách các cạnh xung quanh 0,7

cm. Số tàu hũ khoét ra đem băm nhuyễn để trộn chung với thịt.

Chế biến:

Trộn chung thịt nạc dăm + nấm mèo + bún tàu + hành tím băm + ½ hành lá + tàu hũ băm + tiêu + muối cho thật đều, tất cả chia thành 8 phần rồi nhồi từng phần vào chỗ khoét trên 8 miếng tàu hũ.

Đặt chảo lên bếp với lượng dầu ăn ước chừng ngập các miếng tàu hũ, để dầu sôi thả tàu hũ vào chiên với lửa nhỏ cho đến khi tàu hũ vàng đều và nổi lên, gắp ra để ráo dầu.

Chế bớt dầu ăn ra tô chừa lại trong chảo độ 3 muỗng xúp dầu để sôi cho hành lá vào đảo đều làm mỡ hành.

Trình bày:

Sắp tàu hũ ra đĩa, trên mặt rắc hành lá xào cho thơm. Dọn ăn thật nóng với cơm và chấm với nước tương + ớt xắt lát.

Cá kho me

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 3 con cá bạc má to (nặng 500g)
- 50g me vắt
- 2 quả ớt chín
- 1 chén nước dừa xiêm
- Dầu ăn
- Hành lá, nước màu dừa
- Nước mắm, tiêu, muối, đường

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá bạc má: mổ bỏ ruột, cắt bỏ mang, vi, kỳ và đuôi, rửa sạch bằng nước muối, để ráo, ướp với tiêu + nước mắm + ½ muỗng cà phê nước màu dừa + ớt giã + cọng hành giã, để 30 phút cho thấm.

Me vắt: dầm với nước dừa xiêm cho ra cơm me, lược bỏ bã và hột.

Ớt: 1 trái xắt lát, 1 trái giã nhuyễn để ướp cá.

Hành lá: rửa sạch, lá hành xắt nhuyễn để riêng, cọng hành xắt và giã nhuyễn để ướp cá.

Chế biến:

Xếp cá vào nồi đặt lên bếp nấu sôi với lửa lớn cho cá thấm gia vị, sau đó cho nước dừa pha me + ớt xắt lát vào nấu sôi lại với lửa vừa để sôi độ 5 phút cho cá thấm vị chua, nêm lại vừa ăn, nhắc xuống và cho vào nồi hành lá + tiêu + 2 muỗng xúp dầu ăn.

Trình bày:

Sắp cá ra đĩa sâu lòng rồi rưới nước kho cá lên. Dọn ăn nóng với cơm và rau sống hay đậu rồng non.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cá có vị chua nhẹ và không mặn lắm, nước kho nhiều hơn các cách kho khác.

Thịt cá thấm gia vị, không bị nát.

Thịt heo xào mắm ruốc

VẬT LIỆU:

- 100g mắm ruốc
- 200g thịt ba chỉ
- 100g sả bào
- 2 trái ớt sừng
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- 2 muỗng xúp tỏi băm
- Đường, dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mắm ruốc: cho vào chén quậy tan với ½ chén nước lạnh để 10 phút gạn hay lược sang chén khác để loại bỏ cát và tạp chất lẫn trong mắm.

Thịt ba chỉ: rửa sạch, lóc bỏ da, xắt hột lựu lớn như đầu ngón tay.

Sả bào: băm nhuyễn.

Ớt trái: 1 trái bỏ hột băm nhuyễn, 1 trái xắt lát.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 4 muỗng xúp dầu ăn cho sả băm vào xào tái, cho tiếp hành tím băm + tỏi băm vào xào chung tới khi thấy sả, hành, tỏi

hơi vàng cho thịt ba chỉ vào xào cho ra bớt mỡ và thịt hơi vàng thì chế chén nước mắm ruốc (đã lược bỏ bã) vào. Để lửa liu riu, nêm thêm đường cho dịu và vừa ăn. Tiếp tục nấu đến khi mắm cạn nước và sắc lại là được, nhắc xuống để nguội.

Trình bày:

Múc mắm ra đĩa, rải ớt lên mặt, dọn ăn với cơm và ăn kèm dưa leo, khế chua ...

Thịt xào mắm ruốc là món ăn có thể để dành lâu được.

2. MÓN CANH

Giò heo nấu khoai cao

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 cái giò heo trước độ 600g
- 1 củ khoai môn 300g
- 4 viên chao đỏ + nước chao
- 4 viên chao trắng + nước chao
- 1 quả dừa xiêm
- Tiêu, muối, đường
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- 2 muỗng xúp tỏi băm
- Ngò, ớt trái, dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Giò heo cạo rửa sạch, để ráo, chặt miếng vừa ăn. Ướp với chao tán nhuyễn + tiêu + chút muối + 1 muỗng xúp tỏi băm + 1 muỗng xúp hành tím băm, để 60 phút cho thấm.

Khoai môn cao: gọt vỏ rửa sạch cắt miếng vuông cạnh 3 cm dày 2 cm. Đem chiên sơ.

3 viên chao đỏ + 2 viên chao trắng tán nhuyễn với nước chao để ướp vào giò heo.

2 viên chao trắng + 1 viên chao đỏ tán nhuyễn với nước chao hòa tan với chút đường cho dịu rồi trộn chung với ½ muỗng xúp tỏi băm để làm nước chấm.

Ngò: rửa sạch để ráo, xắt nhuyễn.

Ớt: tỉa hoa.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm ½ muỗng xúp tỏi băm + 1 muỗng xúp hành tím băm rồi cho giò heo vào xào săn, cho nước dừa vào cho ngập thịt (nếu nước dừa thiếu có thể thêm nước lạnh), nấu với lửa nhỏ đến khi giò mềm, cho khoai cao vào nấu chung. Giò thật mềm và khoai nhừ, nước còn sền sệt, nêm lại vừa ăn và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc giò heo và khoai môn vào tô trên mặt rắc ngò và cắm ớt tỉa hoa. Dọn ăn nóng với cơm hay bún, chấm nước chao. Đây là món hầm trong bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Giò heo chín mềm, thấm gia vị nhưng không nát, nêm nếm vừa.

Khoai hơi nát để làm nước sền sệt.

Có mùi thơm đặc trưng của chao và khoai cao.

Giò heo nấu canh củ cải muối

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g móng heo
- 200g củ cải muối
- 1 trái ớt sừng
- Tiêu, đường
- Nước mắm
- Hành lá, ngò, hành tím

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Móng heo cạo rửa sạch, chặt miếng vừa ăn. Ướp với tiêu + nước mắm, không ướp muối vì củ cải muối sẽ giúp nước mặn nấu thấm vào giò.

Củ cải muối: ngâm sả với nước lạnh cho sạch muối, thái lát xéo mỏng độ 0,5cm. Ngâm rửa với nước nhiều lần cho bớt mặn và vắt ráo.

Hành lá + ngò: lặt rửa sạch, thái nhuyễn.

Ớt: xắt lát.

Chế biến:

Móng heo bỏ vào nồi với 1 lít nước + tiêu + hành tím đập dập. Đặt lên bếp nấu với lửa liu riu, không đậy nắp, hớt bọt thường xuyên cho nước trong. Nấu đến khi giò mềm cho củ cải muối

vào nấu tiếp cho mềm. Nêm lại vừa ăn, nếu lạt nêm nước mắm, rồi cho hành ngò vào trộn đều và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, dọn ăn với cơm và chấm với nước mắm + ớt xắt lát. Đây là món canh trong bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Canh nêm vừa.

Giò heo và củ cải mềm nhưng không nát.

Nước canh trong.

Tàu hũ nấu canh cà chua

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 4 miếng tàu hũ trắng
- 200g cà chua chín
- 50g tôm khô
- Nước mắm, tiêu, hành lá, ngò
- Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tàu hũ trắng rửa sạch, xắt miếng vuông cạnh 2 cm, ướp với tiêu + nước mắm, để 15 phút cho thấm.

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi vắt bỏ hột, rồi xắt thành từng miếng nhỏ.

Tôm khô: rửa sạch, ngâm với chút nước cho mềm rồi vớt ra để ráo và giã nhuyễn.

Hành lá + ngò: rửa sạch để ráo, xắt nhuyễn (xắt để riêng phần trắng của hành lá).

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, khi dầu sôi cho phần trắng của hành lá vào phi thơm. Cho tôm vào xào nhanh rồi cho cà chua vào xào sơ + độ 3 tô nước vào nấu, khi nước sôi

lại cho tàu hũ vào nấu sôi với lửa vừa khoảng 15 phút, nêm nếm lại vừa ăn và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc canh vào tô và rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm. Đây là món canh trong các bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nêm nếm vừa, nước canh trong có màu đỏ đẹp.

Tàu hũ dai và không nát.

Bông a-ti-sô nấu canh

VẬT LIỆU:

- 3 bông a-ti-sô
- 300g xương heo
- 3 củ hành tím
- Hành lá, ngò
- Muối, tiêu
- Nước mắm, đường

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bông a-ti-sô: gỡ rời ra, rửa sạch để ráo.

Xương heo: rửa sạch, để ráo.

Hành tím: lột vỏ, rửa sạch và dập dập.

Hành lá + ngò: rửa sạch để ráo, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Cho xương heo vào nồi + 3 tô nước lạnh + tiêu + muối + hành tím đập dập đặt lên bếp nấu với lửa nhỏ cho đến khi xương mềm. Trong lúc nấu không đậy nắp nồi và nên hớt bọt thường xuyên để nước canh trong. Khi xương mềm cho bông a-ti-sô vào nấu cho mềm, nêm lại vừa ăn với nước mắm + tiêu + hành lá + ngò, nhấc xuống (có thể thêm đường cho dịu nước canh).

Trình bày:

Múc canh ra tô ăn nóng với cơm. Đây là món canh trong bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, không bị đục.

Nêm nếm vừa.

Thịt xương và a-ti-sô mềm nhưng không nát.

Cá lóc nấu thơm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 con cá lóc độ 700g
- 2/3 quả thơm chín
- Tiêu, hành lá, ngò
- Nước mắm, đường
- Rau om, ngò gai, ớt
- Dầu ăn, hành tím

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá lóc, làm sạch, lạng lấy thịt 2 bên thái mỏng, ướp với tiêu + nước mắm + hành tím băm.

Đầu cá + xương cá + 3 tô nước + tiêu + hành tím đập dập cho vào nồi nấu nước lèo (nấu lửa nhỏ và không đậy nắp).

Thơm: chẻ làm 3 miếng theo bề dọc, cắt bỏ cùi. Cắt thơm dày độ 1 cm rồi cắt 2.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Rau om, ngò gai: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Ớt: xắt lát.

Hành tím: lột vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn.

Chế biến:

Nước lèo nấu sôi hớt bọt thường xuyên cho

nước trong. Nấu đến khi xương và đầu cá hơi mềm, vớt xương và đầu cá ra gỡ lấy thịt ở đầu cá. Lọc lại cho nước lèo trong.

Thịt cá xào sơ cho săn.

Thơm xào sơ cho trong và ráo.

Nấu nước lèo cho sôi lại, thả cá vào nấu sôi hai dạo rồi cho tiếp thơm vào nấu sôi, nêm nếm lại vừa ăn với nước mắm + đường. Rải hành + ngò + rau om + ngò gai vào đảo đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô trên rắc tiêu hay rải vài lát ớt, dọn ăn nóng với cơm. Đây là món canh thường ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Thơm ngon, nêm nếm vừa, nước trong.

Cá không bị nát.

Rong biển nấu canh sườn

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 100g rong biển
- 1 củ gừng cỡ ngón tay cái
- 300g sườn non
- 3 củ hành tím
- Tiêu, muối, nước mắm
- Hành lá, ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rong biển có 2 loại: loại rong khô nhập từ nước ngoài đóng gói trong bao ny lông mỗi gói 200g, và loại rong tươi có ở Việt Nam. Cả 2 loại có hình dạng tương tự nhau là sợi rong có màu nâu sậm nấu lên ăn giòn.

* Nếu dùng rong biển khô đóng gói của nước ngoài thì chỉ việc ngâm rong với nước lã độ 15 phút rồi vắt ráo, luộc lại với nước có pha gừng giã nhuyễn, lấy ra vắt ráo, cắt khúc 5 cm.

* Nếu dùng rong biển tươi của Việt Nam thì phải ngâm và lật, rửa sạch, sả nhiều lần với nước cho thật sạch cát và tạp chất lẫn trong rong. Sau

đó luộc sơ rong với nước có pha gừng giã nhuyễn, lấy ra vắt ráo, cắt khúc 5 cm.

Gừng cạo vỏ và rửa sạch, giã nhuyễn, dùng để khử mùi tanh của rong bằng cách luộc.

Sườn non: rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp với tiêu + nước mắm + muối.

Hành tím: lột vỏ, rửa sạch đập dập.

Hành ngò: lặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Cho sườn vào nồi với 3 tô nước lã + muối + tiêu + hành tím đập dập, đặt lên bếp nấu với lửa nhỏ đến khi sườn mềm, khi nấu nhớ không đậy nắp và hớt bọt thường xuyên cho nước trong. Rồi cho rong biển vào nấu tiếp đến khi rong vừa chín, nêm lại vừa ăn trộn hành + ngò vào đảo đều và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, rắc tiêu, dọn ăn với cơm. Đây là món canh trong bữa cơm thường ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, nêm nếm vừa.

Sườn non mềm không nát.

Rong vừa chín giòn không nát và không nhũn.

Bắp cải dồn thịt

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 12 lá bắp cải loại vừa
- 300g thịt nạc dăm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Hành lá loại cọng dài
- Ngò
- Tiêu, muối, nước mắm, đường
- 200g xương heo

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Xương heo: rửa sạch để ráo cho vào nồi với 1,5 lít nước + tiêu + muối + phần trắng của hành lá đập dập, đặt lên bếp nấu với lửa nhỏ. Khi nấu không đậy vung, nước sôi hớt bọt thường xuyên cho nước trong. Khi xương mềm vớt xương ra.

Bắp cải: lựa lá non rửa sạch từng lá, để ráo, cẩn thận tránh làm rách lá, dùng dao lạng mỏng bớt phần cọng của lá để dễ gói. Trụng lá cải vào nước sôi cho lá mềm dễ gói (hay có thể trụng vào nồi nước hầm xương nếu còn nóng).

Hành lá: rửa sạch, trụng phần xanh cho

mềm như lá cải. Còn phần trắng dùng để nấu với xương heo ở trên.

Thịt nạc dăm: rửa sạch, để ráo xắt lát nhỏ rồi băm hay xay thật nhuyễn, trộn đều với tiêu + muối + hành băm + tỏi băm, tất cả chia làm 12 phần.

Ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Cho thịt vào giữa lá cải gói lại thành hình vuông hay chữ nhật, dùng hành lá đã trụng mềm cột lại để không bung.

Nấu sôi lại nước hầm xương, hớt bọt, cho từng gói lá cải dồn thịt vào nấu chín, nêm lại cho vừa ăn với nước mắm + đường. Bắp cải mềm nhắc xuống rải ngò và tiêu lên mặt.

Trình bày:

Múc bắp cải ra tô chan ngập nước canh (nước lèo). Món này dọn ăn nóng với cơm, là món ăn trong bữa cơm thường ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, nêm nếm vừa.

Gói bắp cải không bị bể, cải không chín nhũn quá.

Tàu hũ nấu canh hẹ

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 2 miếng tàu hũ non
- 300g hẹ
- 25g tôm khô
- Tiêu, nước mắm, dường
- Hành lá, ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tàu hũ rửa sạch để ráo cắt miếng vuông nhỏ vừa ăn, ướp với tiêu + nước mắm, để 30 phút cho thấm.

Hẹ: rửa sạch, cắt khúc ngắn 3 cm.

Tôm khô: rửa sạch, ngâm với chút nước cho mềm, gần nấu gạn nước ngâm tôm vào nồi còn tôm giã dập.

Hành lá + ngò: rửa sạch, để ráo xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 3 tô nước + tôm giã dập nấu sôi cho tàu hũ vào nấu sôi tiếp độ 5 phút, nêm vừa ăn với nước mắm + đường, cho hẹ vào để sôi bùng và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm. Đây là món canh trong bữa ăn thường ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, nêm nếm vừa.

Tàu hũ không nát.

Rau hẹ chín tới, màu xanh tươi, không nhũn.

Rau dền nấu canh tôm

VẬT LIỆU:

- 2 bó rau dền đỏ
- 25g tôm khô
- Tiêu, nước mắm, muối
- Hành lá, ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rau dền: lặt rửa sạch để ráo, khi gần nấu mới xắt nhỏ.

Tôm khô: rửa sạch cát, ngâm với chút nước cho tôm mềm, gần nấu gạn nước ngâm cho vào nồi còn tôm giã nhỏ.

Hành lá + ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 3 tô nước + nước ngâm tôm + tôm giã nát nấu sôi cho rau vào, nấu sôi tiếp vài dạo cho rau chín, nêm lại với nước mắm + tiêu + muối cho vừa ăn, cho hành ngò vào và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm. Đây là món canh trong bữa cơm thường ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, nêm nếm vừa.

Rau chín có màu đỏ đẹp, không nhũn.

Dưa cải chua nấu sườn non

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g cải chua (1 cây cải chua)
- 100g cà chua chín
- 300g sườn non
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Dầu ăn
- Nước mắm, đường
- 1 búp xà lách + rau muống chẻ
- Rau chuối bào + rau thơm
- Hành + ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải chua: tách rời từng bẹ, rửa nhiều lần với nước lạnh cho bớt mặn rồi vắt ráo. Xắt cải chua thành từng khúc dài độ 1 cm.

Cà chua: rửa sạch,cắt đôi vắt bỏ hột, xắt miếng.

Sườn non: rửa sạch chặt miếng vừa ăn, ướp với tiêu + 1 muỗng xúp hành tím băm + ít nước mắm, để 15 phút cho thấm.

Các loại rau sống và rau thơm: rửa sạch với

thuốc tím pha loãng rồi vớt ra để ráo.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp phi thơm hành tỏi với 2 muỗng xúp dầu ăn rồi cho sườn vào xào săn, cho tiếp dưa cải vào xào chung đảo đều độ 3 phút. Xong cho vào nồi 1 lít nước lạnh nấu sôi cho cà chua vào, để lửa nhỏ đến khi sườn mềm, nêm nếm lại vừa ăn cho ½ hành ngò vào và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc canh dưa cải ra tô rải hành ngò xắt nhuyễn lên, dọn ăn kèm với các loại rau sống và rau thơm. Dưa cải và cà chua có màu sắc đẹp; canh có vị chua dịu, thơm ngon.

Khoai mỡ nấu tôm tươi

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g khoai mỡ loại có màu tím
- 300g tôm thẻ
- Hành lá, ngò
- Dầu ăn
- Tiêu, muối, nước mắm
- Ớt trái, hành tím băm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Khoai mỡ: gọt vỏ, rửa sạch, sau đó có thể sơ chế theo 2 cách:

* Dùng muỗng cạo khoai rồi thả từ từ vào nồi nước canh đang sôi.

* Cắt khoanh mỏng, giã hay xay nhuyễn.

Tôm: lột vỏ, bỏ đầu rút chỉ lưng rửa sạch để ráo, dùng dao bản lớn đập bẹp tôm, ướp tôm với tiêu + hành tím băm + nước mắm.

Hành lá + ngò: rửa sạch để ráo, xắt nhuyễn.

Ớt trái: bỏ hột xắt lát.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn

phi thơm hành tím băm và cho tôm vào xào chín.

Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước và nấu sôi, cho tôm đã xào vào quậy đều để sôi lại, cho khoai mỡ vào quậy thật đều để khoai mỡ không bị đóng cục, nấu sôi cho khoai chín nở, nếu nước hơi đặc chế thêm nước sôi cho vừa loãng là được. Nêm nếm lại cho vừa ăn, trộn vào ½ hành ngò xắt nhuyễn và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh vào tô trên mặt rắc tiêu + ½ hành ngò còn lại. Dọn ăn nóng với cơm và nếu lạt chan thêm nước mắm ớt, đây có thể coi như là món canh trong bữa ăn thường ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Canh có màu tím, nước đặc sền sệt và vị ngọt thơm.

Canh chua cá bông lau

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 2 lát cá bông lau nặng độ 400g
- 1 cây bạc hà vừa
- 1 vắt me chín
- 100g cà chua chín
- ¼ trái thơm chín
- 6 trái đậu bắp
- 150g giá sống
- 3 cây rau om, 2 cây ngò gai
- 3 tép tỏi, 2 củ hành tím
- Nước mắm, tiêu, muối
- Đường, dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá: cạo da cho sạch nhớt, rửa sạch máu ở xương sống, để ráo, ướp với tiêu + nước mắm.

Bạc hà: rửa sạch, tước vỏ xắt lát xéo mỏng độ 0,5 cm.

Cà chua: rửa sạch, xắt làm 6 đến 8 múi.

Thơm: rửa sạch, cắt bỏ cùi, xắt lát mỏng.

Đậu bắp: rửa sạch, cắt bỏ cuống, xắt lát xéo như bạc hà.

Giá sống: rửa sạch, để ráo.

Rau om + ngò gai: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Tỏi + hành tím: rửa sạch, xắt lát mỏng, phi vàng với dầu ăn.

Me vắt: cho vào chén với nước nóng, nhồi cho ra cơm, lược bỏ hột và bã.

Ớt: xắt lát.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 lít nước + muối + đường + nước me, nấu sôi nêm nếm lại cho vừa chua mặn ngọt. Cho cá vào luộc chín với lửa vừa và hớt bọt thường xuyên. Khi cá chín vớt ra đĩa để riêng, rồi cho vào nồi thơm + bạc hà + đậu bắp nấu chín. Xong cho cà chua vào nấu sôi nêm nếm lại cho vừa ăn, cho tiếp giá + ½ rau om + ½ ngò gai vào đảo đều và nhấc xuống.

Trình bày:

Vớt các loại rau ra tô, trên sắp cá, chan nước canh cho đầy, rắc lên mặt tỏi phi vàng + hành tím phi vàng + ½ rau om và ngò gai xắt nhuyễn còn lại.

Đây là món canh trong bữa ăn thường ngày, có thể ăn với bún hay cơm, nếu lạt chấm với nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, các loại rau chín xanh giòn, cà chua màu đỏ đẹp.

Nước canh nêm chua dịu và hơi ngọt.

Canh chua lá giang

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- ½ kg thịt ếch
- 200g xương heo
- 1 bó lá giang
- 1 vắt me
- 1 muỗng xúp ớt băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp sả băm
- Hành lá, rau om, ngò gai
- Tiêu, muối, đường
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Ếch: mổ bỏ ruột, lột da để riêng. Thịt ếch rửa sạch chặt miếng vừa ăn hay băm nhỏ tùy thích. Da ếch chà rửa với muối, xả lại nước cho thật sạch, cắt miếng vừa ăn. Ướp tất cả với tiêu + nước mắm + hành băm + tỏi băm + ½ ớt băm, để 30 phút cho thấm.

Xương heo: rửa sạch để ráo, cho vào nồi nấu lửa nhỏ với 1 lít nước + tiêu + ít muối + hành

tím. Khi nấu không đậy nắp và hớt bọt thường xuyên cho nước trong, nấu cho đến khi xương mềm.

Lá giang: lặt lấy lá non, rửa sạch xắt nhuyễn.

Me: dầm với ½ chén nước nóng cho ra cơm, lược bỏ hột.

Hành lá, rau om, ngò gai: rửa sạch, để ráo xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm tỏi + sả, rồi cho thịt ếch + da ếch vào xào nhanh tay với lửa lớn, chế nước hầm xương heo vào nấu sôi (lượng nước trong nồi khoảng 1 lít), cho tiếp nước me + lá giang, nấu sôi cho mềm. Cho tiếp vào nồi ½ hành + ½ rau om + ½ ngò gai đã xắt nhuyễn vào trộn đều và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, rắc thêm ½ hành lá + rau om + ngò gai còn lại lên mặt. Dọn ăn nóng với cơm, nếu lạt chan thêm nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, có vị chua ngọt dịu vừa ăn.

Thịt ếch mềm và trắng, da ếch giòn và không dai.

Canh chua cá lóc

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 đầu cá lóc lớn
- ½ cây bạc hà
- 4 trái đậu bắp lớn
- 1 vắt me
- 100g giá
- 100g cà chua chín
- ¼ trái thơm, rau om, ngò gai, hành lá
- 1 trái ớt sừng
- Nước mắm, muối, đường
- 2 muỗng xúp hành tím và tỏi băm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá lóc: nếu mua nguyên con nặng trên 800g thì cắt phần đầu và đuôi lấy nấu canh, còn lại chế biến các món khác như chiên, kho. Rửa sạch đầu và đuôi cá với chút muối, xả lại nước lạnh để ráo, ướp với nước mắm + hành tím băm + tỏi băm, để 30 phút cho thấm. Ruột cá dùng kéo nhỏ có mũi nhọn xẻ ruột và bao tử rửa với muối và xả nước nhiều lần cho sạch, để vào ướp chung với đầu cá.

Bạc hà: rửa sạch, tước vỏ xắt xéo mỏng độ 0,5 cm.

Đậu bắp: rửa sạch xắt xéo mỏng như bạc hà.

Me cho vào tô nhồi với 2/3 tô nước nóng cho ra cơm me.

Giá: rửa sạch để ráo.

Cà chua: rửa sạch xắt làm 6 múi bề đứng.

Thơm: xắt lát mỏng.

Ớt: xắt lát bỏ hột.

Rau om + ngò gai: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước + muối + đường + nước me cho vừa các vị chua ngọt mặn, nấu sôi, cho cá + ruột cá + thơm vào nấu sôi, cá vừa chín tới, cho tiếp bạc hà + đậu bắp vào nấu vừa chín, cho cà chua vào. Nêm lại vừa ăn, cho ½ rau om + ½ ngò gai + giá vào nấu sôi lại và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, trên đặt đầu và đuôi cá và rải ớt + ½ rau om + ½ ngò gai còn lại. Dọn ăn nóng với cơm kèm chén nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, vị chua dịu, nêm vừa ăn.

Các loại rau chín tới có màu xanh đẹp không nát hay vàng úa.

Tần ô nấu cá thác lác

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g cá thác lác nạo
- 300g rau tần ô
- Tiêu, muối, nước mắm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Muỗng xúp tỏi băm
- Hành lá, ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

- Hành lá và tỏi đã băm để vào cối giã nhuyễn

- Cá thác lác: khi mua nên chờ người bán nạo thịt cá từ con cá thác lác nguyên ra, không nên mua cá nạo sẵn có thể bị pha các loại cá tạp khác ăn không ngon. Cho cá vào cối hành tỏi vừa giã, quết cá cho mịn, muốn cá không dính chày thì thấm đều chày vào nước muối pha hơi mặn để quết cá. Nếu khi quết thấy cá bắt đầu hơi dính chày thì lại thấm nước muối. Tiếp tục quết đến khi cá trong và kết lại thành khối mịn, nêm tiêu vào cá cho thơm.

- Rau tần ô: lặt bỏ gốc, lá úa hay dập, rửa

sạch để ráo. Khi gần nấu xắt khúc ngắn vừa ăn.

- Hành lá + ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước, nấu sôi, dùng muỗng nhúng vào nước muối, rồi múc từng muỗng cá cho vào nồi nước đang sôi. Nấu đến khi cá nổi lên là cá chín, nêm lại nước canh cho vừa ăn để sôi cho rau tần ô vào nấu sôi độ 3 phút là được, rắc vào ½ hành và ngò xắt nhuyễn và nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô rắc thêm tiêu, hành và ngò lên mặt. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

- Nước canh trong, nêm nếm vừa, rau xanh không úa vàng.

- Các viên cá thác lác trắng và dai.

Canh măng chua giò heo

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g móng heo
- 400g măng chua
- 1 muỗng xúp hành tím
- Nước mắm, đường
- Hành lá, rau om, ngò gai
- Ớt

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

- Giò heo: rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp với nước mắm + đường + hành tím băm, để 30 phút cho thấm.
- Măng chua: vắt bớt nước, xắt ngắn lại.
- Hành lá + rau om + ngò gai: rửa sạch, xắt nhuyễn.
- Ớt: xắt lát.

Chế biến:

- Cho giò heo vào nồi + 1,5 lít nước đặt lên bếp nấu với lửa nhỏ, không đậy vung, nhớ hớt bọt thường xuyên cho nước trong. Nấu độ 60 phút cho giò heo mềm, sau đó cho măng vào để sôi nêm nếm lại cho vừa ăn, rắc vào ½ rau om + ½

ngò gai + ½ hành lá đảo đều và nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc măng và giò heo ra tô, trên mặt rải ớt xắt lát + rau om + ngò gai + hành lá còn lại. Dọn ăn với cơm kèm theo 1 chén nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

- Canh có vị chua dịu, nêm nếm vừa, nước trong.
- Giò heo mềm không nát

Cá kèo nấu canh chua

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 cây cải chua nặng 300g
- 300g cá kèo
- Dầu ăn, đường
- 100g cà chua
- Rau om, ngò gai, ớt trái
- Tiêu, nước mắm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Giấm nuôi chua

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

- Cá kèo chọn con còn sống và to đều nhau, có thể nhờ người bán chà nhớt dùm. Nếu muốn giữ cá sống về tự làm thì cho cá vào thau nhỏ với 1 xị giấm nuôi + ½ muỗng cà phê muối, đậy nắp kín để 10 phút cho cá chết, vớt ra cạo nhớt cắt bỏ kỳ, vi, đuôi, mỏ rồi rửa sạch để ráo, không mổ bụng và bỏ ruột. Ướp vào cá tiêu + nước mắm, để 30 phút cho cá thấm.

- Dưa cải: tách rời từng bẹ rửa sạch, vắt ráo. Xắt lát 0,5 cm để riêng phần lá và phần cọng.

- Cà chua: rửa sạch, cắt đôi bỏ hột, xắt múi.

- Rau om + ngò gai: rửa sạch, xắt nhuyễn.

- Ớt trái: xắt lát mỏng.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm tỏi, cho phần cọng dưa cải vào xào sơ rồi cho vào nồi 1 lít nước nấu sôi, hớt bọt cho nước trong. Khi cọng cải hơi mềm cho phần lá cải và cà chua vào nấu chung cho mềm. Cho tiếp cá vào nấu chín, nêm lại với nước mắm + tiêu + đường cho vừa ăn, trộn vào ½ ớt xắt lát + ½ rau om và ngò gai để sôi và nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, trên mặt rải ớt và ngò gai + rau om xắt nhuyễn còn lại. Dọn ăn nóng với cơm kèm chén nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

- Nước canh trong, vị chua dịu, nêm vừa ăn.

- Cá kèo chín mềm, nhưng không nát.

Khổ qua dồn thịt

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 4 trái khổ qua vừa
- 150g thịt nạc dăm
- 4 tai nấm mèo
- Hành lá, ngò
- Tiêu, muối, nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

- Khổ qua: chọn trái còn tươi, nở mắt, to đều nhau và suông. Rửa sạch, dùng dao xẻ dọc 1 đường để lấy bỏ ruột và hột, hay có thể cắt ngang đầu trái rồi dùng cán muỗng cà phê móc bỏ ruột và hột.

- Thịt nạc dăm: rửa sạch, băm nhuyễn, ướp với tiêu + nước mắm, để 30 phút cho thấm.

- Nấm mèo: ngâm nước cho nở, rửa sạch xắt nhuyễn.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Trộn chung thịt băm + nấm mèo + ½ hành và ngò + ít muối tiêu + chút nước mắm, tất cả chia làm 4 phần. Và nhồi từng phần nhân này

vào mỗi trái khổ qua.

Đặt nồi lên bếp với 1,5 lít nước + ít muối, nấu sôi, rồi cho khổ qua dồn thịt vào nấu với lửa lớn cho sôi thì hạ lửa vừa, mở vung hớt bọt cho nước trong. Tiếp tục nấu cho khổ qua mềm, rồi nêm lại cho vừa ăn, cho hành ngò vào và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc khổ qua và nước canh ra tô, dọn ăn với cơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, nêm vừa ăn, có vị hơi đắng.

Khổ qua có màu xanh đẹp, mềm nhưng không nát.

Thịt dồn trong khổ qua chín trắng và dai.

Cá trê nấu canh bầu

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 con cá trê vàng độ 200g
- 400g bầu non
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Dầu ăn, tiêu, muối
- Nước mắm
- Hành lá, ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá trê làm sạch, cạo rửa lại với giấm cho sạch nhớt rồi rửa lại bằng nước lạnh, để ráo. Cắt cá làm 3 khúc, ướp với nước mắm + tiêu, để 30 phút cho thấm.

Bầu: gọt vỏ, xắt lát dày 0,5 cm, rồi xắt sợi, rửa sạch, để ráo.

Hành lá + ngò: rửa sạch, để ráo, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Nấu 1 lít nước sôi nêm tiêu + muối cho cá vào luộc chín vớt ra để nguội, gỡ nạc để nguyên miếng xào sơ với tiêu + nước mắm, hành băm và

tỏi băm phi vàng.

Nấu nước luộc cá cho sôi lại, thả bầu vào nấu sôi, khi bầu chín trong cho cá trê đã xào sơ vào, nêm nếm lại vừa ăn. Cho ½ hành lá và ngò đã xắt nhuyễn vào đảo đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, rải hành lá và ngò còn lại vào cho thơm. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, nêm vừa ăn, thơm mùi tiêu và không tanh.

Bầu chín vừa tới không nhũn, cá thấm gia vị.

Rau má nấu cá lóc

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g rau má
- 1 con cá lóc nặng 300g
- Hành lá, ngò
- Tiêu, nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá lóc: làm và rửa sạch, cắt làm 3 khúc ướp với tiêu + nước mắm.

Rau má: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước + ít muối nấu sôi, rồi cho cá vào luộc chín, trong thời gian luộc không đậy nắp vung và hớt bọt thường xuyên để nước trong. Cá chín vớt ra gỡ lấy thịt để vào tô, ướp với tiêu và nước mắm.

Cho rau má vào nước luộc cá nấu chín, rồi cho thịt cá lóc vào nồi canh để sôi, nêm lại cho vừa ăn, rắc hành ngò và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, rắc tiêu. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong có vị ngọt hơi nhậm đắng.

Canh chua bông súng

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 3 bó nhỏ bông súng
- 200g cá rô nhỏ hay cá sặc nhỏ
- 1 vắt me
- Rau om, ngò gai
- Chanh, ớt trái
- Nước mắm, tiêu
- Đường

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bông súng có 2 loại: bông màu tím cọng to và loại bông màu trắng hơi phớt xanh cọng nhỏ. Bông súng có màu trắng ăn ngon hơn bông súng có màu tím. Bông súng mua về, tước xơ, ngắt khúc ngắn cỡ ngón tay (8 cm), ngâm vào nước có vắt ít chanh để không bị đen.

Cá rô hay cá sặc: làm sạch, để ráo ướp với tiêu + nước mắm, để 30 phút cho thấm.

Me vắt: dầm với ½ chén nước nóng cho ra cơm, lược bỏ hột và bã.

Rau om + ngò gai: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Ớt trái: rửa sạch, xắt lát.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước + nước me + ít muối + đường cho vừa chua ngọt nấu sôi, cho cá vào nấu sôi lại cho cá chín rồi cho bông súng vào nấu vừa chín tới. Nêm nếm, trộn rau om + ngò gai + ớt xắt lát vào và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, trên mặt sắp cá và rắc rau om + ngò gai. Dọn ăn nóng với cơm và chấm nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Bông súng chín giòn, không bị nhũn và thâm đen.

Nước canh trong, có vị chua dịu thơm mùi ngò om.

Bông so đũa nấu cá linh

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g bông so đũa
- 200g cá linh
- 2 trái khế chua
- 1 vắt me
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Rau om, ngò gai, ớt
- Nước mắm, tiêu, đường
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bông so đũa: chọn bông còn tươi không dập nát (tốt nhất là bông mới hái), lặt bỏ cuống bông, nhụy bông, rửa sạch để ráo.

Cá linh: chọn con còn tươi, làm sạch để ráo, ướp với tiêu + nước mắm để thấm.

Khế chua: rửa sạch xắt lát mỏng.

Me vắt: nhồi với 2/3 chén nước nóng lấy cơm me, lược bỏ xác và hột.

Rau om + ngò gai: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Ớt: rửa sạch, xắt lát.

Chế biến:

Phi hành tỏi băm với 3 muỗng xúp dầu ăn cho vàng, nhắc xuống.

Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước + nước me + khế + đường + nước mắm + tiêu nấu sôi cho cá vào nấu chín, thả bông so đũa vào nấu vừa chín tới, nêm nếm lại cho vừa chua ngọt, trộn dầu ăn phi hành tỏi + rau om + ngò gai vào cho đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, gắp cá sắp lên mặt, rải ớt xắt lát. Dọn ăn với cơm và chấm với nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, có vị chua dịu hậu ngọt và hơi nhẫn đắng.

Cá chín không nát, thơm mùi đặc trưng của canh chua.

Bí xanh nấu thịt

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 trái bí đao nhỏ độ 300g
- 150 g thịt nạc dăm
- Hành lá, ngò
- Tiêu, muối, nước mắm, dầu ăn
- 1 muỗng xúp hành tím băm + tỏi băm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bí đao chọn trái vừa dài độ 15 cm đường kính 5 đến 6 cm, rửa sạch, gọt vỏ, xắt khoanh xắn bỏ ruột bí, ướp với chút nước mắm + tiêu.

Thịt nạc dăm: rửa sạch, băm hay xay thật nhuyễn (có thể thay thế bằng giò sống).

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt thật nhuyễn.

Chế biến:

Nếu dùng giò sống thì không ướp thêm gia vị vì trong giò đã được nêm rồi. Nếu dùng thịt nạc dăm sau khi băm hay xay trộn với tiêu + muối + hành tím băm + tỏi băm + ½ hành ngò xắt nhuyễn cho thật đều, rồi thoa dầu vào tay viên tròn thành từng viên có đường kính bằng đường kính phần ruột bí đã xắn bỏ.

Nhồi mỗi viên nhân này vào 1 khoanh bí cho kín phần trống của ruột bí đã xắn bỏ, sắp ra đĩa.

Đặt nồi nước với 1 lít nước lên bếp nấu sôi rồi thả các viên nhân còn lại vào nấu chín nổi lên mặt nước sôi, nêm vào nồi nước tiêu + nước mắm cho vừa ăn, cho bí vào nấu chín trong, rắc hành ngò lên mặt và nhấc xuống. Trong khi nấu nhớ hớt bọt thường xuyên cho nước trong.

Trình bày:

Dùng 2 cái muỗng múc các khoanh bí vào tô sao cho viên thịt không rớt ra rồi múc nước canh vào cho ngập các khoanh bí. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh phải trong, mùi thơm, nêm nếm vừa ăn.

Các khoanh bí có màu xanh, không bị úa và nát.

Củ từ nấu tôm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 600g khoai củ từ tươi
- 300g tôm bạc
- Tiêu, muối, nước mắm
- Hành lá, ngò
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Khoai từ lựa củ có nhiều bột, rửa sạch, gọt vỏ xắt lát dày 1 cm.

Tôm bạc: lột vỏ bỏ đầu, rút bỏ chỉ lưng, rửa sạch, xắt hột lựu ướp với tiêu + nước mắm, để 30 phút cho thấm.

Hành lá: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào nồi để sôi cho phần cọng hành vào xào thơm, cho tôm vào xào săn, nêm lại tiêu + nước mắm rồi cho độ 2 tô nước vào nồi nấu sôi, cho khoai vào nấu lửa nhỏ đến khi khoai chín mềm, nêm nếm lại cho vừa ăn, rắc ½ hành lá băm + ½ ngò xắt nhuyễn trộn đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, rắc tiêu + ½ hành ngò còn lại. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

Canh nêm nếm vừa, khoai nở mịn.

Canh mây

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 3 hột gà hay vịt
- 300g cà chua chín
- Hành lá, ngò
- Tiêu, nước mắm, dầu ăn
- Rau sống, rau thơm
- Đường

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hột gà, hay hột vịt: đập vào tô với chút nước mắm + tiêu đánh tan.

Cà chua rửa sạch, cắt hai vắt bỏ hột, xắt miếng nhỏ.

Hành lá + ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Rau sống + rau thơm: rửa sạch với thuốc tím pha loãng, để ráo.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để nóng, cho chút hành lá vào xào thơm rồi cho cà chua vào xào sơ với tiêu + muối + đường + 1 lít nước nấu sôi, nêm nếm lại cho vừa ăn. Vẫn để lửa lớn cho nước sôi, chế từ từ trứng vào nồi, vừa

chế vừa quậy đều nhanh tay cho trứng chín thành dải như mây, để canh sôi, nêm hành ngò vào, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, rắc tiêu lên mặt. Dọn ăn nóng với cơm và ăn kèm với rau sống chấm với nước mắm ớt.

Bí đỏ nấu canh

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g bí đỏ, chọn loại bí sáp
- 100g đậu phộng
- 300g dừa khô
- 100g thịt nạc dăm
- Rau om, hành lá
- Tiêu, muối, đường
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bí đỏ còn gọi là bí rợ hay bí ngô: gọt vỏ, rửa sạch xắt miếng vuông dày 2 cm, trộn vào bí tiêu + muối + đường, để 30 phút cho thấm.

Đậu phộng ngâm nước cho nở, lột bỏ màng.

Dừa khô nhồi với ½ chén nước ấm vắt lấy nước cốt để riêng, sau đó nhồi với ½ lít nước vắt lấy nước dảo.

Thịt nạc dăm: rửa sạch băm nhuyễn với muối + tiêu.

Rau om hành lá: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với chút dầu ăn xào ít hành lá cho thơm rồi cho thịt băm vào xào chín, cho tiếp bí đỏ + đậu phộng + nước dảo dừa vào nấu mềm bí, nêm nếm lại với tiêu + muối + đường cho vừa ăn, chế nước cốt dừa vào, cầm quai nồi lắc nhẹ cho nước cốt dừa đều, nhắc xuống rắc hành lá và rau om vào, đậy nắp đến khi gần ăn mới mở.

Trình bày:

Múc canh ra tô, trên mặt rắc tiêu. Dọn ăn nóng với cơm.

Đầu cá nấu ngót

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 đầu cá thu độ 600g
- 200g cà chua chín
- 50 g rau cần tàu
- Hành, ngò, ớt trái
- Dầu ăn
- Rau thơm, rau sống, giá, rau muống chẻ
- 1 muỗng xúp hành tím băm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Đầu cá: làm sạch, chặt miếng lớn ướp với tiêu + muối + hành tím băm để cho thấm (có thể tay thế đầu cá bằng bằng phần thân cá xắt lát)

Cà chua chín: rửa sạch, xắt múi.

Rau cần tàu: rửa sạch, xắt khúc.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Ớt trái: xắt lát.

Các loại rau: rửa sạch, để ráo.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành lá cho cà chua vào xào sơ, nhắc xuống.

Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước nấu sôi, nêm tiêu + nước mắm + đường rồi cho đầu cá vào nấu chín, cho cà chua đã xào vào nấu sôi nêm lại vừa ăn cho rau cần tàu + hành ngò vào đảo đều, để nguội lại nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, trên mặt rải ớt xắt lát. Dọn ăn nóng với cơm, ăn kèm với rau sống và chấm với nước mắm ớt.

Dưa hường nấu canh

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 3 trái dưa hường non
- 200g cá rô
- Hành lá, ngò
- Dầu ăn
- Tiêu, muối, nước mắm
- Đường

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá rô: chọn con to, đánh vảy, mổ bỏ ruột, cắt bỏ mang vi và kỳ, rửa sạch để ráo, ướp với chút tiêu + nước mắm.

Dưa hường: gọt vỏ, xắt cọng.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 tô nước + muối + nước mắm + đường + tiêu nấu sôi, cho cá vào luộc chín cá với lửa vừa, không đậy nắp nồi và hớt bọt cho nước trong, cá vừa chín tới cho dưa hường vào nấu chín tới, nêm lại cho vừa ăn nhắc xuống, cho vào canh hành lá + ngò.

Trình bày:

Múc canh ra tô, trên mặt bày cá rô, rắc tiêu và rải thêm hành. Dọn ăn nóng với cơm và chấm nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nước canh trong, nêm vừa ăn.

Dưa vừa chín tới, có màu xanh đẹp không bị nhũn.

Canh rau tập tàng

Canh rau tập tàng là món canh được người dân thôn dã chế biến từ những thực phẩm có sẵn chung quanh vườn, không tốn tiền mua. Trong nồi canh rau tập tàng thường có từ 3 đến 4 loại rau có nhiều mùi vị khác nhau. Tùy theo từng mùa và từng địa phương. Các loại rau thường được dùng nấu canh là rau sam, cải trời, rau dền gai, rau bồ ngót, rau trai, đọt nhãn lồng, v.v ...

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 100g tép (có thể thay thế bằng cá rô, cá lóc hay khô cá sặc)
- 1 rổ nhỏ rau tập tàng (rau dền gai, rau bồ ngót, rau sam, rau cải trời .v.v)
- 1 muỗng xúp mắm ruốc
- Tiêu, nước mắm, dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tép hay cá khô làm sạch, ướp với tiêu + nước mắm, để 30 phút cho thấm.

Rau tập tàng: lặt rửa sạch, để ráo xắt sơ cho vừa ăn.

Hành lá + ngò: lặt rửa sạch, ngò và lá

hành xắt nhuyễn để riêng, phần cọng trắng xắt nhuyễn để riêng.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để nóng cho phần cọng trắng hành xắt nhuyễn vào phi thơm, rồi cho tép (cá hay khô cá) vào xào nhanh tay với lửa lớn cho chín và thấm gia vị, chế nước vô nấu sôi với lửa vừa không đậy vung và hớt bớt bọt cho nước trong, nêm thêm tiêu + nước mắm + mắm ruốc cho vừa ăn. Cho rau vào nấu sôi vài dạo để rau vừa chín tới, cho hành ngò vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

Tôm cá tươi, rau mới hái tạo thành một tô canh đầy đủ dưỡng chất và thơm ngon.

Canh súng

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 600g cá dứa
- ½ chén tương hột
- 500g me vắt
- 2 muỗng xúp sả băm
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- Dầu ăn, muối, nước mắm, đường
- Rau om, ngò gai, ớt trái
- 1 tép sả cây
- Rau sống, rau thơm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá dứa: cạo rửa sạch, để ráo, xắt lát dày 1,5 cm, ướp với tiêu + nước mắm.

Tương hột: băm nhuyễn.

Me vắt: dầm với ½ chén nước nóng cho ra cơm me, lược bỏ hột và bã.

Rau om, ngò gai: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Sả cây: rửa sạch, xắt khúc 5 cm, đập dập.

Rau thơm + rau sống: rửa sạch với thuốc tím pha loãng, để ráo.

Ớt trái: rửa sạch, ½ băm nhuyễn, ½ xắt lát.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với dầu ăn, cho sả băm + hành tím vào xào vàng, cho tương hột và ớt băm vào xào chung nêm đường và nước mắm cho có vị đậm đà, nhắc xuống.

Đặt nồi lên bếp với 2 lít nước + sả cây vào nấu sôi cho phần tương xào + nước me, nêm nếm cho vừa chua ngọt, nấu thật sôi rồi cho cá vào để sôi cho cá chín nêm lại, và cho rau om + ngò gai vào đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra tô, trên mặt rải ớt xắt lát. Dọn ăn nóng với cơm hay bún, ăn kèm với rau thơm, rau sống và chấm với nước mắm ớt.

Cá thu xốt cà
Giò heo nấu măng chua

Đậu rồng xào
Bó xôi xào thịt bò

Bông mướp xào

Khổ qua nhồi thịt

Thịt kho hột vịt
Cà tím nướng

Cải rổ xào tôm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 bó cải rổ (độ 400g)
- 1 củ cà rốt nhỏ
- 300g tôm bạc
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Tiêu, nước mắm, đường
- Hành lá, ngò, ớt
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải rổ chọn bó có nhiều cây non, tách từng lá riêng, rửa sạch để ráo, cắt để riêng phần lá, và phần cọng xắt khúc độ 5 cm.

Cà rốt: rửa sạch gọt vỏ xắt miếng dày độ 0,5 cm rồi xắt sợi vuông lại.

Tôm bạc: lột vỏ bỏ đầu, cắt trên lưng để rút bỏ sợi chỉ đen, rửa sạch để ráo, xắt hột lựu, ướp với tiêu + nước mắm + ½ hành tím băm + ½ tỏi băm + chút đường, để 30 phút cho thấm.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Ớt: xắt lát.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để sôi, phi vàng ½ hành tim băm + tỏi băm, cho tôm vào xào với lửa lớn, đảo nhanh tay tôm chín, xúc ra đĩa.

Cho thêm vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn để sôi cho cọng cải + cà rốt vào xào với lửa lớn, đảo nhanh tay, cho cải và cà rốt chín tái, cho lá cải vào đảo đều vừa chín tới, cho tôm vào đảo chung cho đều, nêm lại cho vừa ăn với nước mắm + đường. Cho hành lá + ngò vào đảo lại và nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc cải ra đĩa, rắc tiêu. Dọn ăn với cơm trong bữa ăn thường ngày, chấm với nước mắm ớt xắt lát.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nêm nếm vừa, thơm ngon và không tanh.

Cà rốt + cải chín giòn, màu sắc tươi đẹp, không bị úa, không bị nhũn.

Rau tần ô trộn dầu giấm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g rau tần ô (cải cúc)
- 100g cà chua chín
- 10 quả trứng cút (2 quả trứng vịt)
- 200g thịt bò mềm
- 50g hành tím bào mỏng
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- Tiêu, muối, dầu ăn
- Đường, giấm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rau tần ô: chọn rau non, lặt rửa sạch, ngâm lại nước có pha thuốc tím với nồng độ loãng, vớt ra để ráo.

Cà chua: rửa sạch xắt lát dày 0,5 cm.

Trứng cút: luộc chín, lột vỏ dùng chỉ xắt 2 theo bề dọc (trứng vịt luộc chín xắt làm 6 theo bề dọc).

Thịt bò mua loại mềm, xắt lát theo sớ ngang, ướp với ½ muỗng xúp tỏi băm + ½ muỗng xúp hành tím băm + tiêu độ 30 phút cho thấm.

Hành tím bào mỏng: phi vàng với dầu ăn,

vớt ra để ráo.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi vàng ½ muỗng xúp tỏi băm + ½ muỗng xúp hành tím băm, cho thịt bò vào xào tái, nêm chút muối và tiêu cho vừa ăn, xúc ra đĩa để riêng.

Xốt dầu giấm: giấm + đường + muối + tiêu + 1 muỗng xúp hành tím băm + 2 muỗng xúp dầu ăn đã phi thơm với hành tím, quậy đều nêm lại vừa chua ngọt.

Trình bày:

Xếp rau tần ô ra đĩa, trên mặt để thịt bò xào, cà chua xắt lát viền xung quanh miệng đĩa, rưới xốt dầu giấm lên mặt rồi xếp trứng lên. Món này dọn ăn với cơm như một món rau trong bữa cơm hàng ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Dầu giấm nêm vừa.

Rau không bị nhũn.

Thịt bò không dai.

Giá trộn tôm thịt

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g giá
- 100g cà rốt
- 20g hẹ
- 300g tôm bạc
- 200g thịt nạc dăm
- 50g đậu phộng rang vàng giã vỡ
- Giấm + đường
- Ngò, ớt băm, tỏi băm
- Nước mắm.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Giá: rửa sạch, ngắt bỏ chân, ngâm vào nước + giấm có pha chút đường độ 2 giờ.

Cà rốt: rửa sạch, gọt vỏ xắt mỏng rồi xắt sợi nhuyễn như cọng giá, nhồi sơ với muối cho mềm, xả lại nước lạnh cho hết mặn, vắt ráo ngâm giấm + đường.

Hẹ: rửa sạch, cắt khúc độ 3 cm ngâm chung giá.

Tôm bạc: rửa sạch, cho vào nồi với chút rượu trắng nấu đến khi cạn nước, nhắc xuống mở vung để nguội (nếu đậy vung khi đã nhắc xuống

tôm sẽ có mùi tanh khi nguội), lột vỏ bỏ đầu tôm.

Thịt nạc dăm: rửa sạch, luộc chín, vớt ra ngâm vào nước có pha chút giấm để thịt không bị đen. Thịt nguội vớt ra xắt sợi như cọng giá.

Pha nước mắm chua ngọt: nước đun sôi để nguội + giấm + đường + nước mắm (tất cả độ 2/3 chén) quậy đều cho tan, nêm lại cho vừa chua mặn ngọt.

Chế biến:

Trộn chung giá + cà rốt + hẹ + tôm + thịt + ngò + ½ nước mắm chua ngọt + ½ đậu phộng rang vàng giã vỡ, nêm nếm lại vừa chua mặn ngọt là được.

Trình bày:

Múc giá ra đĩa, trên mặt rắc ½ đậu phộng + ngò. Dọn ăn với cơm như một món rau và chấm với nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Giá, cà rốt, hẹ giòn, không nhũn, thấm gia vị.

Nước chấm pha vừa ăn.

Cà dĩa xào thịt ba chỉ

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 600g cà dĩa
- 300g thịt ba chỉ
- Hành lá, ngò
- Dầu ăn
- 100g cà chua chín
- 2 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng cà phê ớt băm
- Tiêu, nước mắm, muối, giấm
- Chanh, đường

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cà dĩa: chọn trái có núm còn tươi dầy vung lên mới là cà non. Cắt bỏ núm, xắt lát dày độ 1 cm theo bề đứng trái cà, ngâm liền cà vào nước có pha giấm, đến lúc gần xào mới vớt ra để cà không bị đen.

Thịt ba chỉ: rửa sạch, xắt lát vừa ăn, ướp với tiêu + chút nước mắm.

Hành lá: lặt rửa sạch, xắt nhuyễn, 1/3 dùng để xào với cà, 2/3 còn lại phi thơm với dầu ăn để riêng.

Ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Cà chua: rửa sạch, xắt múi (xắt theo bề đứng) từ 6 đến 8 miếng.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp cho độ 2 muỗng xúp dầu ăn + 1 muỗng xúp hành tím, phi thơm cho thịt vào xào chín nhanh tay với lửa lớn, xúc ra đĩa.

Cho thêm vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm với 1 muỗng xúp tỏi băm cho cà chua vào xào vừa mềm, cho tiếp cà dĩa vào xào chung với một ít nước cho cà vừa mềm thì cho thịt ba chỉ vào trộn chung, đảo đều tay, nêm lại vừa ăn với tiêu + nước mắm, nhắc xuống trộn vào ½ hành lá xắt nhuyễn + ngò băm nhuyễn vào cho đều.

Nước chấm: làm nước mắm chanh ớt tỏi, nêm vừa chua ngọt.

Trình bày:

Múc cà ra đĩa, trên mặt rải hành lá phi thơm với dầu ăn. Dọn ăn với cơm như một món rau trong bữa ăn thường ngày. Khi ăn (có thể) chấm với nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Cà chín mềm, thấm đều gia vị, thơm ngon, màu sắc đẹp.

Đậu rồng xào

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 12 trái đậu rồng non
- 300g tép bạc hay 200g thịt bò
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Hành lá, ngò, 1 trái ớt sừng
- Dầu ăn
- Muối, tiêu, nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Đậu rồng: rửa sạch, để ráo, tước bỏ xơ, xắt xéo mỏng.

Nếu xào với tép bạc: rửa sạch tép, lột vỏ bỏ đầu, cắt bỏ chỉ đen ở lưng, ướp với tiêu + muối + ½ hành tím băm + ½ tỏi băm, để 30 phút cho thấm.

Nếu xào với thịt bò: thịt bò mềm xắt mỏng theo sớ ngang, ướp với 1 muỗng xúp dầu ăn + ½ hành tím băm + ½ tỏi băm + tiêu.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn

phi thơm với ½ hành tím băm + ½ tỏi băm rồi cho tép hay thịt vào xào chín, nêm tiêu và nước mắm cho vừa ăn, xúc ra để riêng.

Cho thêm vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành băm + tỏi băm, cho đậu rồng vào xào nhanh tay, nêm vào 1 muỗng xúp nước mắm + 2 đến 3 muỗng xúp nước, đảo đều cho đến khi đậu chín tới, cho tôm hay thịt bò vào xào chung, nêm nếm lại cho vừa ăn, cho vào ½ hành ngò băm và nhấc xuống.

Trình bày:

Xúc đậu ra đĩa, rắc thêm tiêu + hành ngò băm nhuyễn. Dọn ăn nóng với cơm và chấm với nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Đậu xào chín tới, có màu xanh đẹp, ăn giòn.

Nêm nếm vừa ăn, tép hay thịt bò mềm thấm gia vị.

Lòng gà xào mướp

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g mướp hương
- 2 bộ lòng gà
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Muối, tiêu, nước mắm
- Hành lá, ngò
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mướp: mua loại mướp hương (xào mới thơm), chọn trái suông, non tươi đầu còn nhụy, trên thân không bị chấm đen. Bào vỏ, rửa sạch để ráo, gần xào mới xắt miếng vừa ăn.

Lòng gà: gỡ tim, gan rửa sạch với chút muối để riêng. Cắt bỏ phần ruột già. Phần ruột non dùng kéo nhọn mũi hay dao nhọn mũi rọc đôi, mề gà dùng dao chẻ đôi gỡ bỏ phần dơ (phần này có thể nhờ người bán làm giùm), xả sạch với nước muối rồi xả nhiều lần nước lạnh cho sạch, để ráo, xắt miếng vừa ăn, ướp với ½ muỗng xúp hành tím băm + ½ muỗng xúp tỏi băm + tiêu +

nước mắm trộn đều, để 30 phút cho thấm.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi vàng hành tỏi băm, cho lòng gà vào xào chín tới, xúc ra tô. Chừa lại nước xào lòng gà.

Để sôi chảo nước xào lòng gà, cho mướp vào đảo đều và nhanh tay với lửa lớn cho mướp chín tới xanh giòn. Trộn chung lòng gà vào đảo đều, nêm nếm lại với nước mắm + tiêu cho vừa ăn. Rắc ½ hành và ngò băm nhuyễn đảo đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc mướp và lòng gà xào ra đĩa, rắc thêm tiêu + hành ngò xắt nhuyễn. Dọn ăn nóng với cơm, đây là món xào trong bữa ăn thường ngày.

Yêu cầu kĩ thuật:

Lòng gà chín, giòn, thấm gia vị, không dai.

Mướp có màu xanh tươi chín giòn, không nhũn.

Nêm vừa ăn.

Thịt bò xào thơm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g thịt bò mềm
- 1 trái thơm chín
- 2 muỗng xúp tỏi băm
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- Tiêu, nước mắm, đường
- Hành, ngò, cần tàu
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt bò mua loại mềm sớ mịn, thịt màu đỏ hồng mỡ vàng là thịt bò ngon. Rửa sạch, xắt mỏng theo sớ ngang, ướp vào thịt tiêu + 1 muỗng xúp tỏi băm + 1 muỗng xúp hành tím băm + 1 muỗng xúp dầu ăn, để 30 phút cho thấm.

Thơm: gọt vỏ, cắt bỏ mắt, rửa sạch, chẻ làm 4, cắt bỏ lõi, xắt miếng dày 1cm.

Cần tàu: rửa sạch, cắt khúc dài độ 3 cm.

Hành, ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm ½ muỗng xúp hành băm + ½ muỗng

xúp tỏi băm, cho thịt bò vào xào nhanh tay với lửa lớn cho thịt vừa chín tái, nêm vào chút nước mắm rồi xúc ra tô để riêng.

Cho thêm dầu ăn vào chảo phi thơm ½ hành+ ½ tỏi băm còn lại rồi cho thơm vào xào sơ, nêm tiêu + nước mắm + chút đường đảo đều nhanh tay để thơm vừa chín tới. Cho thịt bò vào trộn chung, nêm lại, cho cần vào đảo đều và nhấc xuống.

Trình bày:

Xúc thơm và thịt ra đĩa, trên mặt rắc tiêu và hành ngò xắt nhuyễn.

Dọn ăn nóng với cơm như là món rau xào.

Yêu cầu kĩ thuật:

Thơm chín giòn, không nhũn.

Thịt bò mềm và trắng (không bị dai và thâm đen).

Nêm nếm vừa ăn.

Mực xào dưa leo

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g râu mực
- 2 trái dưa leo
- 50g cần tàu
- 100g cà chua
- 1 củ gừng bằng 2 ngón tay cái
- ½ chén giấm
- Tiêu, muối, nước mắm
- Dầu ăn, đường
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Hành lá, ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mực: lột bỏ màng, chẻ 2 theo chiều dài con mực, rửa sạch cắt miếng bằng 2 ngón tay, ngâm vào giấm + gừng giã nhuyễn độ 10 phút, vớt ra rửa lại để ráo, khía bông trên từng miếng mực. Ướp vào mực: tiêu + muối + hành tím băm + tỏi băm, để 30 phút cho thấm.

Dưa leo: rửa sạch để ráo, chẻ 4 lạng bỏ ruột, xắt xéo dày độ gần 1 cm.

Cần tàu: rửa sạch, cắt khúc dài 0,5 cm.

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi vắt bỏ hột, cắt làm 4 múi.

Gừng: gọt vỏ rửa sạch, băm nhuyễn trộn với giấm để ngâm râu mực (cho râu mực trắng và không tanh).

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho râu mực vào xào với lửa lớn, đảo nhanh tay cho râu mực vừa chín tới (có màu trắng đục), nhắc xuống, xúc ra đĩa.

Cho thêm vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn để nóng cho dưa leo vào xào với lửa lớn và nhanh tay, dưa leo vừa chín tới cho cà chua vào xào chung, nêm với tiêu + nước mắm + đường cho vừa ăn, cho cần vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc mực xào ra đĩa, rắc tiêu và rải hành lá + ngò xắt nhuyễn. Dọn ăn nóng với cơm, chấm với nước mắm ớt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Mực ăn mềm, chín giòn, không tanh.

Dưa leo màu xanh đẹp, chín và không nhũn.

Vị nêm vừa ăn.

Râu mực xào thập cẩm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g râu mực
- 50g cà chua
- 500g cà rốt
- 50g hành tây
- 100g đậu hòa lan trái
- 100g bông cải
- 1/6 trái thơm
- Cần tàu, ngò, hành lá
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Nước mắm, dầu ăn, ớt trái

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Râu mực ở chợ có bán riêng và đã được làm sạch. Nếu mua râu mực còn nguyên thì cắt bỏ mắt và miệng rồi rửa sạch với nước muối sau đó xả lại với nước lạnh, để ráo. Ướp vào râu mực tiêu + muối, để 30 phút cho thấm.

Cà chua: rửa sạch xắt làm 8 múi.

Cà rốt: rửa sạch, gọt vỏ xắt khoanh tròn dày độ 0,5 cm.

Hành tây: rửa sạch, xắt múi.

Đậu hòa lan trái: tước xơ, rửa sạch để ráo.

Bông cải: tách rời từng bông nhỏ, rửa sạch để ráo.

Thơm: bỏ củi, xắt miếng dày 1 cm.

Cần tàu + hành lá + ngò: rửa sạch xắt khúc dài 3 cm.

Ớt trái: rửa sạch xắt lát mỏng.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp, cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm ½ hành tím băm + ½ tỏi băm, cho râu mực vào xào nhanh tay với lửa lớn, vừa chín xúc ra tô để riêng. Rửa sạch chảo, cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành tím băm và tỏi băm rồi cho bông cải + cà rốt vào đảo nhanh tay với lửa lớn, rưới vào 2 muỗng xúp nước lạnh, bông cải vừa chín tới thì cho thơm + cà chua + đậu hòa lan trái vào xào chín, nêm lại cho vừa ăn, cho hành tây + hành lá + ngò + râu mực vào trộn đều nêm thêm tiêu + hành tây + cần tàu vừa chín tới nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc râu mực xào ra đĩa, rắc thêm tiêu và ớt xắt lát mỏng lên mặt. Dọn ăn nóng với cơm và chấm với nước tương ớt xắt lát.

Yêu cầu kĩ thuật:

Mực xào phải giòn, không dai, không tanh.

Các loại rau củ chín giòn, màu đẹp, không nhũn, không có màu sắc úa.

Nêm nếm vừa ăn.

Cà tím nướng

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g cà tím
- 100g thịt ba chỉ
- 50g hành lá
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- ½ muỗng xúp ớt băm
- Đường, giấm, nước mắm, tiêu
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cà tím: chọn trái suông to đều nhau, trên thân trái cà không có chấm đen (nếu có chấm đen thì trái cà có thể bị sâu ăn luồn bên trong). Rửa sạch, dùng tăm nhọn xâm đều trên khắp thân trái cà rồi đem nướng trên than hồng cho cà chín thơm. Phần cà nướng này vào các ngày chay của đạo phật các chợ đều có nướng sẵn để bán, nên mua ngay khi vừa nướng còn nóng, đem về tự lột vỏ hay nhờ người bán lột vỏ đều được.

Cà lột vỏ cắt khúc vừa ăn tách sở theo bề dài thành từng miếng vừa ăn.

Thịt ba chỉ: lọc bỏ da, xắt hột lựu.

Hành lá: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Pha nước chấm: trộn đều ½ chén nước đun sôi để nguội + đường + giấm + nước mắm cho vừa chua ngọt, rồi cho ớt băm và tỏi băm vào trộn đều.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn, cho thịt ba chỉ vào thắng cho ra bớt mỡ và thịt vàng cạnh, nêm chút tiêu + muối vào rồi cho hành lá vào xào thơm, xúc bớt ½ hành xào ra chén, còn lại ½ trong chảo cho cà vào trộn chung, nhấc xuống.

Trình bày:

Sắp cà ra đĩa, trên mặt rải ½ mỡ hành còn lại, sắp ớt xắt lát lên. Dọn ăn với cơm như một món rau xào, chấm với nước mắm tỏi ớt.

Khổ qua xào hột vịt

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g khổ qua
- 2 hột vịt
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Hành lá, ngò
- Dầu ăn
- Tiêu, nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Khổ qua: chọn trái suông, nở mắt, rửa sạch, chẻ hai bỏ ruột, bào mỏng.

Hột vịt: đập vào tô + 1 muỗng cà phê nước mắm + tiêu quậy đều.

Hành lá: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm, cho khổ qua vào xào nhanh tay với lửa lớn, cho vào chảo 2 muỗng cà phê nước lạnh cho khổ qua mau chín. Cho hột vịt vào chảo khổ qua trộn đều cho trứng chín ráo là được, trộn hành lá và ngò vào, nêm lại vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc khổ qua xào ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn với cơm như một món rau.

Yêu cầu kĩ thuật:

Khổ qua chín giòn, có màu xanh đẹp, không bị nhũn, không vàng úa.

Trứng khô ráo, nêm vừa ăn, món xào không có nước.

Bông hẹ xào tàu hũ

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 2 miếng tàu hũ trắng
- 200g bông hẹ
- 1 củ cà rốt vừa
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Tiêu, nước mắm, nước tương
- Hành lá, ngò, ớt
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tàu hũ trắng: rửa sơ, để ráo, dùng dao lạng mỏng làm 3 phần theo bề dài, rồi xắt cọng to cỡ ngón tay út, ướp với tiêu + chút muối, để 60 phút cho thấm. Chú ý làm nhẹ tay để tàu hũ không bị gãy.

Bông hẹ: rửa sạch, lặt lấy phần non, xắt khúc.

Cà rốt: rửa sạch, gọt vỏ, xắt cọng như cọng giá.

Hành lá + ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Ớt: bỏ hột băm nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với nhiều dầu ăn để sôi cho tàu hũ vào chiên vàng, vớt ra rổ để ráo. Chế bớt dầu ăn trong chảo ra chỉ để lại độ 2 muỗng xúp, để nóng phi thơm hành tỏi rồi cho bông hẹ + cà rốt vào xào nhanh tay với lửa lớn cho chín tái, nêm vào tiêu + nước mắm cho vừa ăn, cho tàu hũ đã chiên vàng vào xào chung cho thấm, rắc hành ngò vào đảo đều, nhấc xuống.

Trình bày:

Xúc bông hẹ xào ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn với cơm và chấm với nước tương trộn ớt băm.

Nghêu xào mướp khía

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 kg nghêu còn vỏ
- 3 trái mướp khía
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Hành lá, ngò
- Tiêu, muối, nước mắm
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Nghêu ngâm rửa sạch với nước lạnh, cậy lấy thịt nghêu cho vào rổ nhỏ, để rổ trên 1 cái tô để hứng lấy nước nghêu. Nếu mua nghêu đã cậy sẵn ở chợ thì sau khi cân yêu cầu người bán cho nước nghêu. Trên mình ruột nghêu có một chỗ đen, dùng móng tay nặn bỏ phần đen này để khi ăn không bị sạn, rửa sơ lại, để ráo.

Mướp khía: rửa sạch, dùng dao bào gọt cạnh và vỏ xanh, nhưng không bào sâu vào phần thịt mướp, để khi xào mướp được giòn. Chẻ đôi theo bề dài, xắt xéo hơi dày.

Hành lá + ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm ½ tỏi băm + ½ hành tím băm rồi cho nghêu vào xào nhanh tay với lửa lớn. Nghêu vừa chín tới cho nước nghêu vào để sôi, rắc tiêu, nhắc xuống xúc nghêu ra tô để riêng.

Chảo rửa sạch, cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm ½ hành tím băm + ½ tỏi băm rồi cho mướp vào xào nhanh tay với lửa lớn cho mướp chín giòn, cho nghêu vào đảo chung, nêm nếm lại vừa ăn, cho hành lá + ngò vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc mướp xào và nghêu ra tô, trên mặt rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Đậu ve xào trứng

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g đậu ve non (còn gọi là đậu que)
- 2 hột vịt lạt
- Hành lá, ngò
- 1 muỗng cà phê hành tím băm
- 1 muỗng cà phê tỏi băm
- Tiêu, nước mắm, đường
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Đậu ve lựa trái non, suông tròn, không bị sâu, rửa sạch, tước bỏ sơ 2 bên cạnh trái đậu, xắt xéo trái đậu thành lát mỏng.

Hột vịt: đập vào tô đánh tan với chút tiêu + nước mắm.

Hành lá + ngò: lặt rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, để nóng phi thơm hành băm và tỏi băm rồi cho đậu ve đã xắt lát vào xào nhanh tay với lửa lớn, nêm vào chút nước mắm + tiêu, đảo đều đến khi đậu vừa chín tới, cho chén hột vịt vào đảo nhanh

tay cho chín, rắc hành ngò vào trộn đều, nhấ
xuống.

Trình bày:

Múc đậu ve ra đĩa, trên mặt rắc tiêu, dọn
ăn nóng với cơm, chấm nước mắm ớt.

Dưa cải chua xào

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 cây cải chua độ 300g
- 100g thịt nạc
- 2 hột vịt lạt
- Tiêu, nước mắm, dầu ăn
- 1 muỗng xúp hành tim băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Hành lá, ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải chua tách rời từng bẹ, rửa lại nhiều lần với nước lạnh cho bớt chua và bớt mặn, vắt ráo, xắt nhuyễn.

Thịt nạc rửa sạch, xắt hột lựu, ướp với tiêu + nước mắm.

Hột vịt: đập vào chén đánh tan với chút tiêu + nước mắm.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để nóng, phi thơm hành băm và tỏi băm, cho thịt vào xào săn rồi cho dưa cải vào xào chung, cho

vào 2 muỗng xúp nước tiếp tục đảo cho dưa mềm, nêm lại rồi chế chén hột vịt vào đảo nhanh tay cho trứng khô và đóng cục lụn vụn, cho hành + ngò xắt nhuyễn vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc dưa xào ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Củ cải trắng xào tôm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g củ cải trắng
- 200g tôm bạc
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Tiêu, nước mắm, đường
- Hành lá, ngò
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Củ cải trắng: lựa củ vừa và chắc (cầm thấy nặng tay) trong ruột không bị xốp, gọt vỏ rửa sạch, xắt cọng lớn hơn cọng giá một chút.

Tôm bạc: rửa sạch, lột vỏ, xắt hột lựu, ướp với tiêu + nước mắm.

Hành lá + ngò: lặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để sôi phi thơm ½ tỏi băm + ½ hành tím băm, rồi cho tôm vào xào săn, xúc ra đĩa để riêng. Cho thêm vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành băm và tỏi băm còn lại, rồi cho củ cải vào

xào nhanh tay, khi củ cải hơi mềm thì nêm nước mắm + tiêu cho vừa ăn, trộn đều đến khi củ cải trong, cho tôm + hành ngò vào đảo chung cho đều, nhấc xuống.

Trình bày:

Xúc củ cải xào ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Khoai tây xào thịt bò

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 150g thịt bò mềm
- 400g khoai tây củ lớn
- 3 tép tỏi
- 50g hành tây
- Nước mắm, tiêu, muối
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Hành lá, ngò
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt bò: chọn mua loại mềm, rửa sạch để ráo, xắt mỏng theo sớ ngang, ướp với tiêu + hành băm + tỏi băm, để 30 phút cho thấm.

Khoai tây: rửa sạch, gọt vỏ, xắt cọng to cỡ chiếc đũa dài 5 cm. Trong lúc xắt khoai phải chuẩn bị sẵn nước có pha giấm để ngâm khoai liền sau khi xắt (cho khoai không bị đen), khi gần chiên vớt khoai ra xả lại nước lạnh rồi lau hay thấm khô cọng khoai.

Tỏi: tách từng múi, đập dập, lột bỏ vỏ.

Hành tây: lột vỏ, rửa sạch xắt thành 8 đến 12 múi.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với nhiều dầu ăn (lượng dầu ăn phải ngập trên khoai), để sôi cho vào ½ muỗng cà phê muối, rồi cho từng ít khoai tây xắt cọng vào chiên vàng, vớt ra để ráo.

Chế bớt dầu ăn trong chảo ra, chừa lại độ 3 muỗng xúp dầu ăn, để sôi cho 3 tép tỏi đập dập vào phi vàng rồi vớt tỏi ra, cho thịt bò vào đảo nhanh tay với lửa lớn, nêm nước mắm + tiêu, khi thịt bò vừa tái cho hành tây vào đảo chung, nhấc xuống cho khoai tây đã chiên vàng + hành lá + ngò vào đảo đều.

Trình bày:

Xúc khoai tây và thịt bò ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm, chấm với nước tương ớt.

Bông mướp xào thịt bò

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 100g thịt bò mềm
- 300g bông mướp
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- Tiêu, nước mắm, dầu ăn, hành lá, ngò

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt bò: rửa sạch, xắt mỏng theo sớ ngang, ướp với tiêu + ½ muỗng xúp hành tím băm + ½ muỗng xúp tỏi băm, để thấm.

Bông mướp: lặt rửa sạch, để ráo.

Hành lá + ngò: lặt rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, để nóng phi thơm hành băm + tỏi băm, cho thịt bò vào xào nhanh tay với lửa lớn, thịt bò vừa tái nhắc xuống, xúc thịt ra đĩa.

Cho thêm vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn, để nóng phi thơm hành tỏi, cho bông mướp vào xào nhanh tay, bông mướp vừa chín tới cho thịt bò (đã xào tái) vào đảo chung, nêm lại vừa ăn, rắc hành ngò đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc bông mướp ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn với cơm nóng.

Cà tím xào tôm

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 3 quả cà tím
- 200g tôm bạc
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Hành lá + ngò
- Dầu ăn
- Tiêu, nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cà tím gọt vỏ ngâm vào nước có pha chút giấm, chẻ đôi trái cà theo bề dài rồi xắt xéo dày độ 1 cm, tiếp tục ngâm vào nước giấm cho đến khi gần xào vớt ra xả lại nước lạnh cho cà không bị đen.

Tôm: lột vỏ bỏ đầu, rút chỉ lưng, rửa sạch xắt hột lựu, ướp với tiêu + nước mắm cho thấm.

Hành lá + ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để nóng phi thơm hành tỏi, cho tôm vào xào nhanh tay cho tôm vừa chín tới, xúc ra đĩa.

Cho thêm dầu ăn vào chảo, cho cà tím vào xào nhanh tay cho thấm đều dầu ăn, chế nước xào tôm vào chảo cà. Để nhỏ lửa, đậy nắp cho cà chín mềm, cho tôm + hành ngò vào trộn đều, nêm lại vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc cà ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng, chấm với nước mắm chua ngọt.

Ớt xanh xào thịt bò

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 3 trái ớt xanh (ớt Đà lạt)
- 150g thịt bò
- 50g hành tây
- Hành lá, ngò
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- 2 muỗng xúp tỏi băm
- Tiêu, muối, dầu ăn
- Nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Ớt xanh: rửa sạch, chẻ đôi, bỏ hột xắt cọng to như ngón tay.

Thịt bò: xắt lát mỏng theo sớ ngang, ướp với tiêu + ½ muỗng xúp hành tím băm + ½ muỗng xúp tỏi băm, để cho thấm.

Hành tây: lột vỏ, rửa sạch, xắt cọng như ớt.

Hành lá + ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành băm và tỏi băm, cho thịt bò vào

xào tái, nhắc xuống, xúc ra đĩa. Cho thêm vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn cho ớt xanh vào xào tái, cho hành tây vào xào chung vừa chín tới cho thịt bò + hành ngò vào trộn đều, nêm nước mắm + chút muối vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc ớt và thịt bò ra đĩa, trên mặt rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm và chấm với nước mắm ớt.

Củ sen xào thịt

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g củ sen
- 200g thịt nạc
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Tiêu, muối,nước mắm
- Hành lá, ngò
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Củ sen: chà rửa sạch, bào mỏng.

Thịt nạc: rửa sạch băm nhuyễn, ướp với tiêu + nước mắm + hành tím băm + tỏi băm, để cho thấm.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với dầu ăn phi thơm hành tỏi rồi cho thịt vào xào săn, nhắc xuống xúc ra đĩa.

Cho thêm 2 muỗng xúp dầu ăn vào chảo, để nóng phi thơm hành tỏi, cho củ sen vào xào mềm, cho thêm vào độ 3 muỗng xúp nước lạnh đảo cho củ sen mềm, cho tiếp thịt nạc + hành ngò vào đảo chung, nêm lại vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc củ sen ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Nấm rơm xào gan gà

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g nấm rơm
- 4 cái gan gà
- 50g hành tây
- Hành lá, ngò, ớt
- 2 muỗng xúp hành tím băm
- 2 muỗng xúp tỏi băm
- Tiêu, muối, nước mắm
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Nấm rơm: chọn nấm đều nhau, to bằng ngón tay cái. Dùng tay bóp nhẹ thấy nấm chắc, chân nấm còn dính chút ít rơm thì mới đúng là nấm rơm được trồng trên rơm rạ. Cắt bỏ phần đen và rơm dính ở chân, rửa sạch và ngâm nấm vào nước muối rồi rửa lại nước lạnh cho sạch, để ráo. Chẻ đôi nấm theo bề dọc.

Gan gà: rửa sạch gan, để ráo, xắt miếng mỏng vừa ăn, ướp với tiêu + nước mắm + ½ muỗng xúp hành tím băm + ½ muỗng xúp tỏi băm, để cho thấm.

Hành tây: lột vỏ rửa sạch, xắt thành 8 đến 12 múi.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Ớt: bỏ hột, xắt lát.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + tỏi băm, cho gan vào xào nhanh tay với lửa lớn, gan vừa chín tới nhắc xuống, xúc ra đĩa.

Rửa sạch chảo đặt lên bếp cho khô nước, cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + tỏi băm, cho nấm vào xào chín rồi cho gan đảo chung, nêm lại cho vừa ăn, cho hành ngò trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc nấm ra đĩa, rắc ớt lên mặt, dọn ăn nóng với cơm như một món rau, chấm với nước mắm ớt.

Khổ qua xào cá lóc

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g khổ qua
- 1 khúc cá lóc độ 300g
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Hành lá, ngò, ớt
- Tiêu, muối, nước mắm
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Khổ qua: rửa sạch, chẻ hai theo bề dài, dùng muỗng nạo bỏ hột, bào mỏng để vào rổ. Nếu không ăn được vị đắng của khổ qua thì sau khi bào, rắc vào khổ qua ít muối rồi trộn đều để độ 5 phút cho mềm, xả lại nước lạnh nhiều lần và vắt ráo.

Cá lóc: rửa sạch, lọc bỏ xương, thịt cá xắt thành từng sợi to như ngón tay út, dài độ 3 cm, ướp với tiêu + nước mắm + ½ muỗng xúp hành tím băm + ½ muỗng xúp tỏi băm, để cho thấm.

Hành lá + ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Ớt: xắt lát.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + tỏi băm, cho cá lóc vào xào nhanh tay với lửa lớn. Cá vừa chín tới nhắc xuống, xúc ra đĩa.

Rửa sạch chảo, đặt lên bếp để khô, cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành tím băm + tỏi băm, cho khổ qua vào xào nhanh tay để khổ qua thấm dầu và chín tới, nêm lại cho vừa ăn. Cho cá đã xào vào đảo đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc món khổ qua xào cá ra đĩa, trên mặt rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm và chấm với nước mắm ớt.

Cải thìa xào thịt bò

VẬT LIỆU:
(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g cải thìa
- 150g thịt bò mềm
- 1 muỗng xúp hành tím băm
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- Hành lá, ngò
- Tiêu, nước mắm
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải thìa: tách từng lá, rửa sạch để ráo, xắt miếng vừa ăn, để cọng riêng, lá riêng.

Thịt bò: rửa sạch, xắt lát mỏng theo sớ ngang, ướp với tiêu + tỏi băm + hành tím băm, để cho thấm.

Hành lá + ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào xào nhanh tay, khi thịt bò vừa chín tái nhấc xuống xúc ra đĩa.

Rửa sạch chảo, đặt lên bếp để nóng, cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành tỏi, cho

phần cọng cải vào xào, đảo nhanh tay cho rau thấm đều dầu ăn và vừa chín, nêm vào chút nước mắm rồi cho lá rau vào đảo vừa chín, cho thịt bò đã xào + hành lá + ngò xắt nhuyễn vào trộn đều, nêm lại và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc món cải thìa xào thịt bò ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu kĩ thuật:

Rau cải chín giòn có màu xanh đẹp, nêm vừa ăn.

4.DƯA – MẮM

Hiện nay trong các cửa hàng thực phẩm và các quầy thực phẩm của siêu thị bày bán rất nhiều các mặt hàng thực phẩm rau củ được chế biến sẵn để dành dùng lâu như: các loại dưa chua, các loại mắm v.v...

Các loại thực phẩm trên được chế biến và đóng gói, đóng chai với nhiều hình thức đẹp, trông ngon mắt và để dành lâu được. Nhưng để giữ được các ưu điểm trên, nhà sản xuất thường pha chế thêm vào thực phẩm một số hóa chất để giữ độ giòn, để giữ màu sắc và hóa chất chống mốc ... Người tiêu dùng khó mà biết được loại hóa chất và tỉ lệ phần trăm cho phép sử dụng trong phạm vi an toàn thực phẩm có trong sản phẩm. Đồng thời giá thành đôi khi không phù hợp với ngân quỹ gia đình.

Do đó để đảm bảo sức khỏe cho các thành viên trong gia đình, và để tiết kiệm, người nội trợ nên thu xếp thời gian rảnh để chế biến một số loại rau củ quả thành các món ăn dễ tiêu hóa và có hương vị thơm ngon, để dành lâu được. Các cách chế biến đơn giản như:

a. Chế biến thực phẩm với hình thức lên men:

- Làm giấm

- Dưa cải chua
- Dưa giá
- Măng tươi làm chua

v.v...

b. Chế biến thực phẩm với giấm (acid acétic):
- Ớt làm chua
- Ngó sen làm chua
- Kim chi (dưa Hàn Quốc)
- Củ cải đỏ và trắng làm chua
- Tai heo làm chua

c. Chế biến bằng hình thức thẩm thấu muối:
- Hột vịt muối
- Mắm tôm chua
- Mắm Thái
- Dưa món

d. Chế biến thực phẩm để dành lâu bằng nhiệt:
- Tương ớt
- Cá chua xay

Và thường người ta hay chế biến thực phẩm rau củ quả vào thời điểm gọi là "mùa ", vì vào mùa nào thức nấy, thực phẩm vừa rẻ vừa ngon, có thể để dành dùng lâu.

Trong phạm vi cuốn sách "Nấu ăn gia đình" chúng tôi xin giới thiệu một số món dưa, mắm, dễ làm và thường dùng trong các bữa cơm hàng ngày như đã nêu trên.

Giấm nuôi với chuối xiêm

Giấm là một trong số các gia vị làm tăng hương vị của món ăn và làm cho món ăn dễ tiêu hóa . Giấm thường được sử dụng để chế biến các món rau trộn hay món gỏi.

Gọi là giấm nuôi vì giấm được lên men từ một số loại trái cây, giấm có vị chua dịu và thơm để phân biệt với giấm hóa học được pha chế với nồng độ thấp (từ 3% đến 4%) từ acid acétic công nghiệp, loại giấm hóa học, có vị chua gắt và không có mùi thơm, có hại cho người tiêu dùng.

Ngày nay để tiện dụng, giấm nuôi thường được bán sẵn nhưng có nồng độ không đủ cung cấp vị chua cho món ăn với số lượng vừa đủ vì do giấm không được để lên men đủ ngày hay bị pha thêm nước lạnh vì lợi nhuận.

Do đó giấm cũng được tồn trữ trong các nhà bếp như nhiều loại gia vị khác dưới hình thức một hũ giấm nuôi được lên men từ thơm (dứa), chuối hay nước dừa xiêm ...

Cách làm giấm:

Cách 1:

Người ta có thể nuôi giấm bằng cách đơn giản là mua hay xin 1 miếng con giấm trắng và

trong như miếng cơm dừa non to bằng bàn tay, đem về cho vào hũ với ½ chén rượu để hòa tan với đường và 4 chén nước lạnh, đậy nắp kín, để vào chỗ mát độ 6 tuần, ta sẽ có 1 lít giấm nuôi với mùi thơm và vị chua dịu. Chiết giấm này ra chai để dùng, rồi cho tiếp vào hũ giấm số lượng rượu, nước và đường như ban đầu để tiếp tục nuôi giấm.

Cách 2:

Nếu không có con giấm đã được gầy sẵn như cách trên, thì phải tự gầy con giấm như cách sau:

VẬT LIỆU:

- 5 trái chuối xiêm
- ½ chén rượu trắng
- 3 chén nước lạnh
- 50g đường trắng

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị

Chuối xiêm: dùng loại chuối xiêm đen (chuối xiêm của vùng Mỹ Tho khi chín có các chấm đen trên vỏ), lột vỏ.

Rượu + đường + nước lã hòa tan.

Gầy con giấm

Để chuối vào hũ rộng miệng, chế hỗn hợp nước và rượu vào đậy nắp kín, để chỗ mát độ 5 tuần, mở nắp ra thấy có mùi chua dịu và 1 lớp

màng trắng trong như cơm dừa non là được, hòa tan ½ chén rượu trắng + 4 chén nước + 50g đường chế vào hũ giấm để độ 2 tháng ta có lượt giấm đầu tiên nhưng chưa được chua lắm.

Gài giấm

Múc giấm ra lược lấy nước giấm trong qua hũ khác rồi vớt lấy các lớp màng trắng cho vào hũ nước giấm với 1 chén rượu đế + 7 chén nước lạnh hòa tan với 100g đường cát trắng, dậy kín nắp để chỗ mát độ 5 tuần giấm có vị chua ngon, càng để lâu con giấm càng dày. Chiết ra chai để dùng dần và mỗi lần chiết ra lại thêm rượu + nước và đường vào.

Dưa cải làm chua

VẬT LIỆU:

- 1 kg cải cây để làm dưa
- 1 lít nước
- 100g muối bọt
- 20g đường cát trắng
- 50g hành lá

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Dưa cải: lựa cây búp lớn, già, không sâu úa (và nên chọn mua dưa Cần Thơ làm giòn và ngon hơn). Dưa mua về tách lá phơi hơi héo, rửa sạch vắt ráo. Nấu nước sôi trụng dưa vào và vớt ra ngay để nguội vắt ráo, xắt miếng vừa ăn.

Hành lá: rửa sạch, xắt khúc để thật ráo.

Hũ đựng dưa: rửa sạch, lau ráo, phơi thật khô.

Chế biến:

Hòa tan nước + muối + đường rồi nấu sôi, lược lại để còn hơi âm ấm.

Xếp dưa vào hũ + hành rồi chế nước vào cho ngập, dùng vỉ gài chặt cho dưa ngập chìm trong nước muối, đậy nắp. Để độ 5 ngày dưa sẽ vàng và có mùi chua thơm là dùng được. Nếu làm

dưa vào mùa lạnh hay muốn dưa mau chua ta có thể cho thêm vào nước muối 1 chén nước dưa đã làm chua rồi.

Yêu cầu kĩ thuật:

Dưa vàng đều, thơm và chua dịu, ăn giòn.

Dưa giá

VẬT LIỆU:

- ½ kg giá đậu xanh
- 100g cà rốt
- 100g hẹ
- 1 chén nước vo gạo (nước cơm vo)
- 1 kg muối, 1 lít nước

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Giá: lặt rửa sạch để ráo.

Cà rốt: gọt vỏ rửa sạch, xắt sợi như cọng giá.

Hẹ: rửa sạch để ráo, cắt khúc dài 3 cm.

Khi nấu cơm, chừa lại 1 chén nước vo gạo.

Nước + muối hòa tan bằng nấu sôi, lược lại để nguội.

Chế biến:

Hũ muối giá rửa sạch lau thật khô.

Trộn chung giá + cà rốt + hẹ cho đều, tất cả để vào hũ, dùng vỉ gài chặt cho giá không nổi lên, chế nước muối + nước vo gạo vào và ngập trên giá 2 cm, đậy nắp kín, để 2 ngày sau giá chua là dùng được.

Giá làm dưa có vị chua dịu, cọng giá giòn màu đẹp, thường được dọn ăn với cá kho hay thịt kho.

Măng tươi làm chua

VẬT LIỆU:

- 1 kg măng mạnh tông
- 80g muối
- 2 lít nước
- 2 chén nước vo gạo

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Măng: mua măng mạnh tông còn tươi, loại đã lột vỏ sẵn, đem về cắt bỏ phần già có xơ cứng, chẻ đôi mụt măng theo bề dài. Dùng dao xắt từng lát măng dày 3 ly theo bề ngang của từng miếng măng, xắt đến gần phần lá non của mụt măng thì ngừng lại, các lát măng sẽ xắt thành sợi, phần lá non của măng sẽ chẻ sợi theo bề dài, rửa sạch để ráo.

Nước + muối: hòa tan, nấu sôi để nguội.

Gạo vo với nước sạch, lường lấy 2 chén nước.

Chế biến:

Hũ muối măng: rửa sạch, lau khô.

Cho măng vào hũ, chế nước muối + nước vo gạo vào hũ cho ngập trên măng, đậy trên mặt bằng lá chuối. Để độ 4 ngày măng có vị chua là dùng được.

Măng muối chua dùng để nấu canh, làm lẩu, v .v .

Ớt ngâm giấm

VẬT LIỆU:

- 200g ớt sừng hay ớt hiểm
- 2 xị giấm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Ớt: phơi héo, dùng kéo cắt cuống cho ngắn bớt, rửa sơ với nước nóng cho sạch, để ráo.

Giấm: đun sôi để nguội và lược lại.

Hũ đựng ớt: rửa sạch,lau ráo, phơi khô.

Chế biến:

Xếp ớt vào hũ chế ½ giấm cho ngập ớt ngâm độ 4 đến 5 ngày, rồi đổ nước giấm đang ngâm trong hũ ra thay ½ giấm còn lại vào ngâm tiếp, dùng vỉ gài cho ớt không nổi lên mặt giấm. Bảo quản hũ ớt ngâm giấm ở nhiệt độ thường.

Yêu cầu kĩ thuật:

Ớt có màu đỏ đẹp, trên mặt giấm không có váng trắng.

Ớt không bị mềm nhũn.

Ngó sen làm chua

VẬT LIỆU:

- 500g ngó sen
- 1 lít giấm nuôi
- 100g đường cát trắng
- Muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Ngó sen: cắt khúc dài độ 7 cm, ngâm trong nước có pha giấm (để ngó sen không bị đen) dùng 4 chiếc đũa quậy vòng theo đường kính của thau vài vòng để các sợi tơ nhỏ của ngó sen quấn vào đũa rồi lấy ra bỏ, làm nhiều lần như vậy cho hết sợi tơ. Sau đó vớt ra xả với nước lạnh nhiều lần cho thật sạch rồi để ráo.

½ lít giấm hòa tan với 100g đường + ½ muỗng cà phê muối, đem nấu sôi, lược lại và để nguội.

Chế biến:

Xếp ngó sen vào hũ (hũ đã được rửa sạch, lau ráo rồi phơi khô) dùng vỉ gài chặt cho ngó sen không nổi lên, sau đó chế nước giấm vào hũ cho ngập trên ngó sen độ 3 cm, đậy nắp kín, để độ 4 ngày ngó sen thấm là dùng được.

Yêu cầu kĩ thuật:

Ngó sen trắng, ăn giòn, thấm chua dịu.

Nước giấm trong và thơm dịu.

Củ cải trắng và củ cải đỏ làm chua

VẬT LIỆU:

- 300g củ cải đỏ (cà rốt)
- 200g củ cải trắng
- Giấm, đường
- Muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Củ cải đỏ và trắng: gọt vỏ, ½ xắt sợi nhỏ như cọng giá và ½ tỉa hoa xắt mỏng độ 0,3 cm, tất cả nhồi sơ với chút muối cho mềm rồi xả lại với nước lạnh cho đến khi hết mặn vắt ráo.

Giấm hòa tan với đường + muối theo tỉ lệ: 1 lít giấm + 100g đường + 1 muỗng cà phê muối rồi nấu sôi, để thật nguội.

Chế biến:

Hũ đựng: rửa sạch, lau ráo, đem phơi nắng cho thật khô, đem vào để nguội.

Xếp củ cải đỏ + trắng vào hũ, chế nước giấm vào cho ngập củ cải, đậy nắp kín để 2 ngày là dùng được.

Yêu cầu kĩ thuật:

Củ cải đỏ và trắng: giòn, vị chua ngọt, màu đẹp. Trên mặt hũ củ cải không bị váng trắng.

Tai heo làm chua

VẬT LIỆU:

- 2 lỗ tai heo vừa
- 5 quả ớt
- 2 củ tỏi
- 1 quả dừa xiêm
- 1 lít giấm
- 100g đường trắng
- Muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tai heo: cạo rửa sạch, luộc vừa chín tới, không để thịt mềm, vớt ra ngâm vào nước đun sôi để nguội có pha chút giấm. Khi tai heo nguội mới vớt ra rửa sạch lớp mỡ dính ở tai heo, để ráo (nếu không ngâm liền vào nước thì tai heo sẽ bị đen). Cắt mỗi tai heo làm 2 hay 3 miếng tùy thích.

Giấm + nước dừa hòa đều nêm vừa chua, rồi hòa tan thêm vào đường + muối, nấu sôi, lược lại để thật nguội.

Ớt + tỏi: phơi hơi héo (tỏi bóc vỏ).

Hũ đựng: rửa sạch, lau ráo phơi nắng cho thật khô, đem vào để nguội.

Chế biến:

Lấy 1/3 số giấm đã nguội rửa lại tai heo, ớt và tỏi, vẩy ráo rồi sắp vào hũ, chế hết số giấm còn lại vào cho ngập tai heo, dùng vỉ gài chặt cho tai heo ngập chìm trong giấm, đậy kín, để độ 5 ngày là dùng được. Khi ăn vớt tai heo ra xắt lại thành từng miếng mỏng, cuốn với bánh tráng + rau sống + bún, chấm nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu kĩ thuật:

Tai heo trắng,

Ăn giòn, vị chua dịu.

Kim chi (dưa Hàn quốc)

VẬT LIỆU:

- 500g cải bắp thảo
- 50g cà rốt
- 50g hành lá
- 50g gừng non
- 400g dưa leo
- 1 trái ớt sừng
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- 1 muỗng xúp ớt bột
- 4 muỗng xúp nước tương
- 50g đường cát trắng
- ½ chén giấm nuôi
- Muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải bắp thảo: tách rời từng bẹ, rọc bỏ phần lá, chỉ lấy phần cọng . Xắt phần cọng xéo theo bề ngang to bằng ngón tay út, ướp với muối cho mềm, xả lại nước lạnh cho hết mặn, vắt ráo và phơi héo.

Cà rốt xắt sợi nhỏ bằng ½ chiếc đũa dài 4 cm, ướp muối, xả lại nước lạnh vắt ráo và phơi như cải.

Hành lá: lặt rửa sạch, cắt khúc độ 4 cm.

Gừng non: gọt vỏ rửa sạch, xắt sợi phơi héo.

Ớt sừng: rửa sạch,bỏ hột xắt sợi, phơi héo.

Dưa leo: rửa sạch, cắt khúc dài độ 4 cm, lạng lấy phần vỏ xanh dày độ 0,5 cm, sau đó xắt sợi, ướp muối, xả nước và phơi héo như cà rốt.

Chế biến:

Trộn chung cải thảo + cà rốt + dưa leo + hành lá + gừng non rửa lại bằng nước đun sôi để nguội rồi vắt ráo.

Trộn vào hỗn hợp rau củ trên: đường + nước tương + tỏi băm + ớt bột + ớt xắt lát + chút muối + giấm rồi nêm lại cho vừa độ mặn.

Xếp rau củ vào hũ, đậy nắp kín, để 2 ngày cho thấm. Dọn ăn với cơm như 1 món dưa chua.

Yêu cầu kĩ thuật:

Các loại rau củ giòn, thấm gia vị.

Vị chua nhẹ, và rất cay.

Hột vịt muối

VẬT LIỆU:

- 10 hột vịt lạt
- Muối bọt, nước lạnh

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hột vịt lạt: lựa hột còn mới, không bị giập hay nứt vỏ, rửa sạch để ráo. Sắp hột vịt vào hũ chế nước lạnh vào cho ngập hơn trứng độ 3 cm, sau đó đổ nước ra nồi để lường biết lượng nước cần dùng muối trứng.

Hòa tan muối vào nước đã lường theo tỉ lệ: cứ 1 lít nước là hòa vào 700g muối, rồi nấu sôi, để nguội lược lại. Có thể thử nồng độ muối bằng cách để nước muối nguội rồi thả vào 1 cục cơm nguội nếu thấy nổi thì mới đủ nồng độ để muối trứng không bị hư.

Chế biến:

Sắp hột vịt vào hũ, chế nước muối vào cho ngập, dùng vỉ gài chặt cho trứng ngập chìm trong nước muối. Hột vịt ngâm trong nước muối khoảng 25 -> 30 ngày thì dùng được.

Yêu cầu kĩ thuật:

Nếu luộc chín, tròng đỏ trứng có 1 lớp dầu bao quanh, ăn rất béo.

Nếu trứng chưa luộc, đập vỡ vào tô tách riêng tròng trắng, tròng đỏ đóng thành khối tròn cứng cầm lên không vỡ.

Mắm tôm chua

VẬT LIỆU:

- 500g tôm đất con vừa
- 1 chén nước mắm ngon
- 100g đường cát trắng
- 1 xị rượu đế
- 1 củ riềng non bằng 2 ngón tay cái
- 2 trái ớt sừng
- 2 củ tỏi
- 1 nắm lá chùm ruột
- ¼ miếng thơm
- 100g đu đủ xanh

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tôm đất: mua loại con vừa, còn sống, đem về rửa sạch với nước lạnh vẩy ráo, thả tôm vào tô có nắp đậy rồi chế rượu vào tôm, ngâm cho tôm thấm và không tanh. Dùng kéo cắt bỏ bó râu và chân tôm, cắt vừa đến mắt tôm, rửa tôm trong rượu ngâm, sau đó vớt ra để ráo.

Lá chùm ruột: lặt rửa sạch để ráo.

Nước mắm + đường hòa tan nấu sôi, để còn hơi ấm.

Riềng: rửa sạch gọt vỏ, xắt sợi.

Ớt: xắt lát.

Tỏi: lột vỏ, rửa sạch để ráo, xắt mỏng.

Đu đủ: gọt vỏ bỏ hột, xắt sợi nhuyễn, nhồi sơ với chút muối, xả lại nước lạnh cho sạch, vắt ráo, phơi héo, làm trước khi ăn độ 3 ngày.

Thơm: khi gần ăn mới băm nhỏ.

Hũ để đựng tôm: rửa sạch lau ráo, đem phơi nắng cho thật khô.

Chế biến:

Sắp tôm vào hũ, cứ 1 lớp tôm thì lại rắc lên vài lát tỏi + vài lát ớt . Xếp đều như vậy cho đến khi tôm còn cách miệng hũ 1 đoạn độ 4 cm thì rải lên 1 lớp riềng xắt chỉ, rồi đậy lá chùm ruột lên, dùng vỉ gài chặt để tôm không nổi lên, chế nước mắm đường còn âm ấm vào cho ngập trên vỉ gài độ 2 cm, đậy nắp thật kín, đem phơi 3 nắng (3 ngày) tôm chín đỏ, đem vào cất ở chỗ mát độ 15 ngày thì dùng được.

Trước khi muốn ăn độ 3 ngày, lấy ít tôm sang 1 hũ sạch và khô khác rồi trộn chung vào ¼ miếng thơm băm nhỏ + đu đủ xắt sợi phơi héo + 1 muỗng xúp tỏi băm + 1 muỗng xúp ớt băm + 1 ít nước đường thắng keo cho tôm vừa ăn.

Trình bày:

Dọn mắm ăn kèm bún + rau sống + thịt luộc cuốn bánh tráng.

Yêu cầu kĩ thuật:

Tôm có màu đỏ đẹp, thơm mùi tỏi riềng.

Mắm Thái

VẬT LIỆU:

- 200g mắm cá lóc hay mắm cá linh, c trèn
- ¼ trái thơm
- 500g đu đủ mỏ vịt
- 150g đường cát trắng
- 50g thính gạo
- 300g thịt ba chỉ
- 1 muỗng xúp tỏi băm, 1muỗng xúp hành tím băm
- 1 củ gừng non bằng ngón tay cái
- 2 trái ớt sừng
- Tiêu, muối
- Dầu ăn
- 1 cục vôi ăn trầu màu trắng bằng ngón tay

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mắm: nếu là loại mắm cá nhỏ thì để nguyên con, nếu là loại mắm cá lớn thì xé lấy thịt bỏ xương (thịt xé nhỏ hay xắt nhỏ).

Đu đủ mỏ vịt là loại đu đủ chín hường hường, gọt vỏ xắt sợi nhỏ, nhồi sơ với chút muối,

rồi xả lại nhiều lần bằng nước lạnh cho hết mặn, vắt ráo ngâm với nước vôi lóng trong để độ 60 phút vớt ra xả lại nước lạnh, vắt ráo phơi khô.

Gừng: gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng xắt sợi nhuyễn.

Ớt: rửa sạch, xắt sợi bỏ hột.

Thắng đường với chút nước cho keo lại.

Thính gạo: mua ở hàng bán bì và giò sống ở các chợ, nếu tự làm thì rang gạo với lửa thật nhỏ cho đến khi gạo vàng, đem giã nhuyễn rây lại.

Thịt ba chỉ: lọc bỏ da, ướp tiêu + muối + hành tỏi băm để thấm, đem ram vàng, xắt mỏng vừa ăn (chuẩn bị khi gần ăn).

Thơm: xắt lát mỏng 0,5 cm rồi xắt cọng to cỡ ngón tay, phơi héo.

Chế biến:

Trộn mắm + đường + đu đủ + gừng + ớt + thính + tỏi rồi nêm lại cho vừa ăn (vừa mặn ngọt) cho vào hũ đậy kín để độ 10 -> 12 ngày.

Trước khi ăn độ 3 ngày lấy riêng một ít mắm thái vào hũ khác (nhớ rửa sạch hũ) trộn thơm vào, khi gần ăn mới trộn thịt ba chỉ ram.

Dọn ăn với các loại rau sống, chuối, khế, chấm nước mắm chua ngọt và ăn kèm với bún.

Yêu cầu kĩ thuật:

Mắm có mùi vị thơm ngon, đu đủ có màu vàng tươi, giòn thấm gia vị.

Dưa món

VẬT LIỆU:

- 200g củ cải trắng
- 100g cà rốt
- 200g đu đủ xanh
- 1 trái dưa leo
- 200g củ kiệu
- 50g tỏi
- 25g ớt hiểm
- ½ lít nước mắm, muối
- 500g đường cát trắng

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Củ cải trắng + cà rốt: gọt vỏ, xắt khoanh dài độ 3 cm, rồi chẻ mỗi khoanh làm 8 miếng mỏng. Thả tất cả vào thau nước có pha muối hơi mặn, ngâm 60 phút cho ra nhựa, vớt ra xả lại nước lạnh cho hết mặn, vắt ráo đem phơi nắng.

Dưa leo: chẻ làm 4, lạng bỏ ruột, chỉ lấy từ phần vỏ xanh vào dày độ 0,5 cm, sau đó xắt xéo miếng dưa leo có cọng như xắt cà rốt, nhồi sơ với muối cho mềm, xả lại nước lạnh cho hết mặn, vắt ráo đem phơi nắng.

Đu đủ xanh: gọt bỏ vỏ, xắt cọng như cà rốt nhưng chỉ mỏng độ 3 ly, ngâm nước muối 60 phút, xả lại nước lạnh cho hết mặn, vắt ráo đem phơi nắng.

Củ kiệu lặt rửa sạch ngâm nước muối 60 phút vớt ra xả lại nước lạnh cho hết mặn, vắt ráo đem phơi nắng.

Tỏi lựa múi nhỏ đều nhau, lột vỏ, phơi nắng.

Ớt rửa sạch, cắt cuống cho ngắn bớt, đem phơi nắng.

Nước mắm: .chọn loại có màu vàng trong như nước trà, hòa tan với đường, đặt lên bếp nấu sôi với ½ chén nước lạnh, hớt bọt thường xuyên, để lửa thật nhỏ đến khi nước mắm cạn còn độ 2/3 hơi keo lại là được, nhắc xuống để nguội.

Chế biến:

Khi làm dưa món nên mua vật liệu từ ngày hôm trước, qua hôm sau chuẩn bị từ sớm, để khi có nắng thì đem các loại rau củ quả phơi liền, nên chọn ngày nắng tốt và chỉ phơi trong ngày để các loại rau củ quả được trắng và không bị nhớt.

Nấu 1 nồi nước sôi cho tất cả rau củ quả vào trộn đều trong nước sôi, rồi trút ngay vào rổ, để thật nguội, vắt ráo lại.

Xếp tất cả rau củ quả vào hũ thủy tinh (hũ đã được rửa sạch và phơi khô), dùng vỉ gài chặt cho dưa không nổi lên khi ngâm. Chế nước mắm vào cho ngập trên dưa độ 4 cm, để độ 4 ngày là dùng được. Dưa món thường được ăn kèm với bánh tét, cơm nóng hay cháo trắng.

Yêu cầu kĩ thuật:

Dưa thơm, giòn, trắng và thấm gia vị.

Nước mắm không ngả màu.

Tương ớt

VẬT LIỆU:

- 1 kg ớt sừng chín
- 250g cà chua chín
- 25g tỏi
- 50g đường cát trắng
- ½ chén giấm nuôi
- Dầu ăn, muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Ớt: chọn trái chín đỏ còn tươi, cắt bỏ cuống ớt, xẻ dọc trái ớt mổ bỏ hột, đem xay nhuyễn.

Cà chua: chọn trái chín đỏ và dày cơm (loại cà chua hồng hay còn gọi là cà chua Đà lạt). Rửa sạch, bỏ cuống, cắt đôi theo bề ngang, vắt bỏ hột, xắt nhỏ, đem xay chung với ớt.

Tỏi: lột vỏ, giã sơ, đem xay chung với ớt.

Chế biến:

Trộn chung hỗn hợp ớt + cà chua + tỏi xay với đường + giấm + ½ muỗng cà phê muối cho đều. Cho vào nồi nấu với lửa nhỏ và quậy liên tục để tương ớt không bị khét đáy, khi thấy hỗn hợp đặc sệt là được, nhắc xuống để nguội.

Đặt 1 cái rây trên 1 nồi khác, múc hỗn

hợp ớt đã cô đặc cho vào rây, cà cho bột ớt chảy xuống, bỏ phần bã còn lại trên rây. Đặt nồi bột ớt này lên bếp nấu sôi lại nhắc xuống để nguội.

Hũ dựng tương ớt: rửa sạch,lau ráo, phơi nắng thật khô, cho tương ớt vào lúc hũ còn hơi nóng, chế lên mặt tương 1 lớp dầu ăn dày độ 2 cm,đậy nắp kín. Rồi làm nguội hũ trong 1 thau nước lạnh hay trong tủ lạnh. Bảo quản hũ tương ớt nơi khô mát hay trong tủ lạnh để dùng được lâu.

Yêu cầu kĩ thuật:

Tương ớt thật mịn, có màu đỏ tươi, thơm ngon, nêm vừa gia vị.

Cà chua xay

VẬT LIỆU:

- 5 kg cà chua thật chín
- 50g muối
- 1 muỗng cà phê tiêu sọ xay
- 100g tỏi băm
- 50g hành tím băm
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cà chua: rửa sạch, cắt làm hai vắt bỏ hột, đem băm nhỏ hay cho vào máy xay trái cây xay nhuyễn.

Tỏi băm + hành tím băm: đem giã lại cho thật nhuyễn, cho vào ½ chén nước nóng, quậy đều đem vắt lấy nước bỏ xác.

Chế biến:

Cho cà chua vào nồi đặt lên bếp nấu với lửa lớn cho cà chua sôi lên, hạ lửa nhỏ và dùng đũa quậy đều trong suốt thời gian nấu để cà không bị cháy ở đáy nồi. Nấu đến khi cà cạn nước còn độ ½ nhắc xuống.

Dùng rây lược lại qua 1 nồi khác, lúc lược dùng muỗng cà cho bột cà chảy xuống hết, bỏ

phần xơ của cà còn trên rây.

Sau đó đặt nồi nước cà đã lược lên bếp nấu với lửa nhỏ, nêm tiêu + muối, nấu cho cạn và cà đặc nhắc xuống, nhớ lúc nấu dùng đũa quậy đều.

Hũ đựng cà: dùng hũ thủy tinh, rửa sạch luộc trong nước sôi độ 5 phút lấy ra úp lên rổ để ráo. Cà chua và hũ còn hơi nóng, thì cho cà vào hũ, trên mặt chế 1 lớp dầu ăn dày độ 2 đến 3 cm và đậy nắp kín. Đặt hũ vào thau nước lạnh nhỏ và dưới vòi nước mở cho nước chảy nhẹ vào thau và tràn ra ngoài liên tục cho đến khi hũ cà nguội. Lau khô hũ cà, bảo quản nơi khô mát hay để vào trong tủ lạnh. Nên chứa cà vào nhiều hũ nhỏ, mỗi hũ vừa đủ dùng cho 1 hay 2 bữa, không nên chứa cà vào 1 hũ lớn, mở nắp lấy cà thường xuyên làm cà dễ bị hư mốc.

Yêu cầu kĩ thuật:

Xốt cà mịn, có màu đỏ đẹp, thơm ngon, gia vị nêm vừa.

MỤC LỤC

- Bữa ăn gia đình 5
- Thực đơn gợi ý 8
- Nguyên tắc chung khi đi chợ 9
- Chuyện vặt trong bếp 13

1.Món mặn

Cá hường chiên sả ớt 17
Cánh gà chiên nước mắm 19
Thịt băm bao tàu hũ 21
Sườn cốt lết nướng 23
Cá thu xốt cà chua 25
Cá cơm kho tiêu 27
Hột vịt chiên nấm rơm 29
Bò kho 31
Sườn xốt chua ngọt 33
Cá bống trứng kho nồi đất 35
Cá rô kho tộ 37
Cá nục kho cà 39
Sườn non ram mặn 41
Cá linh kho thơm 43
Cá bống kèo kho 45
Mắm lóc chưng thịt ba chỉ 47
Mắm chưng hột vịt 49
Thịt gà xào sả ớt 51
Thịt giò heo kho măng 53

Cá lóc kho nước dừa 55
Thịt kho nước dừa 57
Thịt kho hột vịt 58
Tôm càng kho 60
Tôm rim 62
Hột vịt muối chưng thịt 64
Vịt kho gừng 65
Dưa hường kho cá 67
Tàu hũ dồn thịt 69
Cá kho me 71
Thịt heo xào mắm ruốc 73

2.Món canh

Giò heo nấu khoai cao 75
Giò heo nấu canh củ cải muối 77
Tàu hũ nấu canh cà chua 79
Bông a-ti-sô nấu canh 81
Cá lóc nấu thơm 83
Rong biển nấu canh sườn 85
Bắp cải dồn thịt 87
Tàu hũ nấu canh hẹ 89
Rau dền nấu canh tôm 91
Dưa cải chua nấu sườn non 92
Khoai mỡ nấu tôm tươi 94
Canh chua cá bông lau 96
Canh chua lá giang 98
Canh chua cá lóc 100
Tần ô nấu cá thác lác 102
Canh măng chua giò heo 104
Cá kèo nấu canh chua 106

Khổ qua dồn thịt 108
Cá trê nấu canh bầu 110
Rau má nấu cá lóc 112
Canh chua bông súng 113
Bông so đũa nấu cá linh 115
Bí xanh nấu thịt 117
Củ từ nấu tôm 119
Canh mây 121
Bí đỏ nấu canh 123
Đầu cá nấu ngót 125
Dưa hường nấu canh 127
Canh rau tập tàng 129
Canh súng 131

3. Món xào

Phèo heo xào dưa cải 133
Giá xào huyết heo 135
Cà tím chiên giòn 137
Cải bó xôi xào thịt bò 139
Gỏi hến 141
Bông cải xào 143
Cải rổ xào tôm 145
Rau tần ô trộn dầu giấm 147
Giá trộn tôm thịt 149
Cà đĩa xào thịt ba chỉ 151
Đậu rồng xào 153
Lòng gà xào mướp 155
Thịt bò xào thơm 157
Mực xào dưa leo 159
Râu mực xào thập cẩm 161
Cà tím nướng 163

Khổ qua xào hột vịt 165
Bông hẹ xào tàu hũ 167
Nghêu xào mướp khía 169
Đậu ve xào trứng 171
Dưa cải chua xào 173
Củ cải trắng xào tôm 175
Khoai tây xào thịt bò 177
Bông mướp xào thịt bò 179
Cà tím xào tôm 180
Ớt xanh xào thịt bò 182
Củ sen xào thịt 184
Nấm rơm xào gan gà 185
Khổ qua xào cá lóc 187
Cải thìa xào thịt bò 189

4. Dưa mắm

Giấm nuôi với chuối xiêm 193
Dưa cải làm chua 196
Dưa giá 198
Măng tươi làm chua 199
Ớt ngâm giấm 200
Ngó sen làm chua 201
Củ cải trắng và củ cải đỏ làm chua 202
Tai heo làm chua 203
Kim chi (dưa Hàn quốc) 205
Hột vịt muối 207
Mắm tôm chua 208
Mắm Thái 210
Dưa món 212
Tương ớt 214
Cà chua xay 216

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
39 Hàng Chuối – Hà nội
ĐT: 9717979 – 9717980 – 9710717 – 9716727 – 9712832
FAX: 9712830
Chi nhánh:
16 Alexandre de Rhodes – Q.1 – TP.Hồ Chí Minh
ĐT: 8294459

Chịu trách nhiệm xuất bản:
TRẦN THU HƯƠNG
Chịu trách nhiệm bản thảo:
MAI QUỲNH GIAO
Biên tập:
THANH HÀ
Sửa bản in:
THANH HÀ

In 1.500 cuốn, khổ 13 x 19 cm. Tại XN in Gia Định, số 9D Nơ Trang Long, P.7, Q. Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8412644. Giấy phép số 4-1554/XB do Cục Xuất bản ký ngày 8.11.2001. In xong và nộp lưu chiểu tháng 1 năm 2002.

Mời bạn tìm đọc:

tủ sách **HƯỚNG DẪN NẤU ĂN**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Cùng một tác giả

92
534

Giá: 23.000 đ